

# MUFFIN DE ESPINAFRE PROTEICO SEM GLÚTEN

## INGREDIENTES

12 ovos

100 g de farinha de arroz

2 maços de espinafre - apenas folhas

1 cebola

3 dentes de alho

4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

sal e pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Unte a forma de muffins.

Despeje o conteúdo deixando espaço para crescer.

Asse 30 minutos em forno a 360°C preaquecido.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13133-muffin-de-espinafre-proteico-sem-gluten.html>