MUFFIN DE ABOBRINHA PROTEICO SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

12 ovos

100 g de farinha de arroz

4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

1 kg de abobrinha italiana (2 abobrinhas grandes)

4 colheres de sopa de cebolinha picada

1 cebola

3 dentes de alho

sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Unte a forma com azeite.

Asse por 30 minutos em forno preaquecido a 260°C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13134-muffin-de-abobrinha-proteico-sem-gluten.html