

MUFFIN SALGADO

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 1 colher (sopa) de quiona em flocos

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 colher (chá) de fermento

2 ovos

3 claras

azeite

sal

RECHEIO 1

Recheio 1:

6 tomates-cereja picados

2 colheres (sopa) de ricota

10 azeitonas picadas

RECHEIO 2:

Recheio 2: 1/2 xícara (chá) de brócolis (cozidos e picados)

1/2 xícara (chá) de milho

RECHEIO 3:

Recheio 3: 1/2 xícara (chá) de palmito picado

1/2 cenoura ralada

MODO DE PREPARO

Em uma forma para muffin ou em forminhas individuais, monte os recheios (2 de cada sabor).

Tempere com azeite e sal a gosto. Se quiser, coloque salsinha ou coentro picados.

No liquidificador, prepare a massa. Primeiro bata os ovos e as claras, depois acrescente a farinha, a quiona e, por último, coloque o fermento e um pouco de sal.

Despeje a massa nas forminhas, mexendo com a colher para que ela chegue ao fundo.

Asse no forno preaquecido a 180° C até dourar (20 minutos).

Depois de pronto, espere esfriar um pouco antes de desenformar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15008-muffin-salgado.html>