

CUPCAKE DE VEGETAIS

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 1 xícara (chá) farinha de trigo

1 xícara (chá) leite

2 ovos

1/4 xícara (chá) óleo de soja, milho, girassol, canola

1 colher (sobremesa) fermento em pó

1 colher rasa (sobremesa) de sal ou a gosto

RECHEIO:

Recheio: 4 colheres de milho verde em lata

4 colheres de ervilha pré-cozida congelada ou lata

1 cenoura média picada

5 vagens picadas

2 flores médias de brócolis picadas

1 cebola pequena picada

1/2 tomate picado

pimentão a gosto

cheiro verde a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Bata os ingredientes da massa no liquidificador, exceto o fermento que deve ser incorporado à massa ao final.

RECHEIO:

Recheio: Coloque os ingredientes, exceto o cheiro verde e o tomate, para aferventar em água suficiente para cobrir os vegetais.

Deixe ferver por 1 a 2 minutos, coe e reserve.

MONTAGEM:

Montagem: Coloque a massa até a metade das forminhas de papel ou diretamente na forma de cupcake (untada) ou nas forminhas de silicone.

Com uma colher distribua o recheio nas porções, salpique o tomate e o cheiro verde.

Mexa levemente com uma colher de modo a envolver os recheio à massa .

Coloque para assar por aproximadamente 25 minutos (depende do forno) a 180°C em forno preaquecido, deixando os cupcakes levemente coradinhos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29533-cupcake-de-vegetais.html>