

# 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>