

# MUFFINS DE ESCAROLA LIGHT

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa:4 ovos  
1 xícara de leite desnatado  
1/2 xícara de óleo (pode ser azeite)  
1 colher de chá de sal  
12 colheres de sopa de farinha de trigo (pode ser farinha integral)  
1 colher de chá de fermento em pó (caso a farinha não tenha)  
opcional uma colher de queijo ralado (parmesão)  
opcional gergelim

### RECHEIO:

Recheio:1 pé escarola  
alho torrão

## MODO DE PREPARO

### RECHEIO:

Recheio: Lave muito bem as folhas, depois pique bem fininho e coloque numa panela.  
Deixe cozinhar até murchar (não necessita de água).  
Após 10 minutos desligue o fogo e acrescente uma pitada de sal e o alho.

### MASSA:

Massa:Bata as claras em neve e reserve.  
Utilizando a batedeira, bata as gemas, o óleo, leite, sal e vá acrescentado a farinha.  
Misture no final as claras com delicadeza para não perder o aerado.  
Colocar em forminhas de silicone, 1 colher de massa, um pouco do recheio e mais uma colher de massa para cobrir.  
Salpique gergelim e leve ao forno por mais ou menos 45 minutos.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35813-muffins-de-escarola-light.html>