

# 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 torradinho

## 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 acrescentando 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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