

EGG-MUFFIN LIGHT

INGREDIENTES

10 g proteína de soja seca
2 colheres (chá) de shoyu
1/2 colher de chá orégano
1/2 cebola média
100 g abobrinha
1 tomate médio e inteiro
2 ovos médios
1/2 colher (chá) de fermento
1 colher (sopa) de requeijão light
Óleo para untar as forminhas

MODO DE PREPARO

Deixe a proteína de soja de molho em água quente por cerca de 30 minutos.
Escorra e reserve.
Refogue metade da cebola no shoyu, junte metade dos tomates e a proteína de soja escorrida.
Refogue mais uma pouco e para ficar mais saboroso use ervas e temperos à gosto.
"Refogue" a cebola restante em 1 colher de sobremesa de água.
Quando a água secar adicione a abobrinha picada e o restante dos tomates.
Tempere com sal, orégano e temperos à seu gosto.
Deixe cozinhar até a água secar bem.
Bata os ovos com o requeijão, sal e pimenta.
Adicione a proteína de soja e a abobrinha.
Unte forminhas de cupcake ou empadas com um pouco de óleo e distribua a mistura de ovos nelas.
Leve ao forno alto (preaquecido) por cerca de 10 minutos.
Sirva quente.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39384-egg-muffin-light.html>