

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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