# MUFFIN SALGADO COM CHIA

## INGREDIENTES

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de farinha de trigo integral

1 colher (sopa) de açúcar

1 e 1/2 colheres (chá) de fermento em pó

1/2 colher (chá) de bicarbonato

1/2 colher (chá) de orégano

1 colher de sopa de extrato de tomate

1 colher de sopa de queijo parmesão light

1 xícara e mais 1/4 de xícara de iogurte

1/4 de xícara de manteiga ou margarina light derretida

1 ovo grande

chia (grão rico em nutrientes e ômega 3) para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande, misture bem a farinha, o açúcar, o fermento, o bicarbonato e o orégano. Acrescente o iogurte, a manteiga derretida, o ovo, o extrato e o parmesão. Misture apenas até incorporar. Divida a massa entre 12 forminhas de muffins, enchendo 2/3 da capacidade, e polvilhe chia por cima.

Asse em forno preaquecido a 200ºC durante 15 minutos ou até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43855-muffin-salgado-com-chia.html