



30 minutos - DOSES:

INGREDIENTES

165 g de quinoa

150 g de curgete ralada

150 g de cenouras raladas

20 g de salsa picada

100 g de queijo ralado

4 ovos

Uma pitada de sal

PROCEDIMENTO

- 1 Cozinhar** a quinoa de acordo com as instruções da embalagem. Depois de cozida, retirar do lume e deixar arrefecer.
- 2 Aquecer** o forno a 180 °C.
- 3 Untar** as formas de muffins com azeite e reservar.
- 4 Numa** tigela grande, misturar a quinoa cozida, a curgete, as cenouras, a salsa, o queijo e os ovos.
- 5 Verter** a mistura para as formas de muffins.
- 6 Levar ao forno** durante 20-25 minutos ou até ficarem dourados.
- 7 Retirar** do forno e deixar arrefecer. Servir.

MUFFINS DE QUINOA E LEGUMES

