

🕒 30 minutos - PORÇÕES: 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

165 g de quinoa

150 g de abobrinha
ralada150 g de cenoura
ralada

20 g de salsinha

picada

100 g de queijo ralado

4 ovos

Uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

- 1** **Cozinhe** a quinoa de acordo com as instruções da embalagem. Depois de cozida, retire do fogo e deixe esfriar.
- 2** **Aqueça** o forno a 180 °C.
- 3** **Unte** as formas de muffins com azeite e reserve.
- 4** **Numa** tigela grande, misture a quinoa cozida, a abobrinha, a cenoura, a salsinha, o queijo e os ovos.

- 5** **Coloque** a mistura nas formas de muffins.

- 6** **Leve ao forno** por 20-25 minutos ou até ficarem dourados.

- 7** **Retire** do forno e deixe esfriar. Sirva.

MUFFINS DE
QUINOA E LEGUMES