



MUFFINS DE CAFÉ DA MANHÃ

CAFÉ DA MANHÃ

175

35 minutos - PORÇÕES



INGREDIENTES

- 8 ovos
- 60 ml de leite
- 80 g de espinafre fresco picado
- 100 g de tomates cereja, cortados em quartos
- 30 g de chalota cortada em cubos
- Fatias de abacate
- 20 g de salsinha picada
- Queijo fresco ou queijo feta esfarelado



PREPARAÇÃO



- 1 Pré-aqueça** o forno a 180 °C. Unte uma forma para muffins com azeite.
- 2 Numa** tigela grande, bata os ovos e o leite com uma batedeira. Adicione o espinafre, a salsinha, os tomates e as chalotas.
- 3 Divida** a mistura uniformemente entre as formas para muffin e leve ao forno durante 20 a 25 minutos ou até o ovo estar completamente cozido. Retire os muffins do forno e deixe esfriar durante 5 minutos, depois utilize uma faca para soltar e retirar os muffins da forma.
- 4 Cubra** cada muffin com abacate fatiado, tomates-cereja e queijo e sirva em seguida.

