

Sobremesas Bolos

Muffins de Espinafres

25 min. Fácil Económico 7 doses

Ingredientes

6 ovos
2 mãos cheias de espinafres
3 yogolinos natural ou banana
200 g de farinha de aveia ou trigo
1 saqueta de fruta NESTLÉ Happy Fruits

Informação nutricional

Energia	107,0 kcal	5%*
Proteínas	7,6 g	15%*
Lípidos	5,8 g	8%*
Hidratos de Carbono	5,9 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Numa taça colocar os ovos, os espinafres, adicionar os yogolinos naturais ou de banana e triturar tudo até obter uma consistência homogénea.
2. Adicionar a saqueta de fruta NESTLÉ, juntar a farinha e envolver bem.
3. Colocar a massa em forminhas e levar ao forno durante cerca de 15min a 180º.