

Para fazer com as crianças | Entradas

Muffins de tomate e mozarela

40 min. | Fácil | Económico | 10 doses

Ingredientes

3 ovos
1 iogurte LONGA VIDA natural
100 ml de leite
1 c. de sopa de azeite
140 g de farinha de espelta
6 tomates cherry
6 mini mozarela
1 c. de chá de fermento em pó
sal q.b.
pimenta q.b.
oregãos q.b.

Informação nutricional

Energia	108,7 kcal	5%*
Proteínas	5,2 g	10%*
Lípidos	4,3 g	6%*
Hidratos de Carbono	11,8 g	5%*

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

Preparação

1. Pré aquece o forno a 180oC.
2. Começa por cortar os tomates cherry e o queijo mozarela em metades. Reserva.
3. Numa taça mistura os ovos, o iogurte, o leite, o azeite e os temperos (sal, orégãos e pimenta)
4. (esta parte pode ser toda feita pelas crianças)
   De seguida envolve a farinha e distribui a massa por forminhas. Coloca meio tomate cherry e meia mozarela em cada uma e leva ao forno, durante 25 minutos.