



Para fazer com as crianças

Entradas

## Muffins de tomate e mozzarella

🕒 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 mozzarella  
1 c. de chá de fermento em pó  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
oregãos q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 108,7 kcal | 5%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 5,2 g      | 10%* |
| <b>Lípidos</b>             | 4,3 g      | 6%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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 mozzarella 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 mozzarella em cada uma e leva ao forno, durante 25 minutos.