



Entradas Salgados

## Muffins de Espinafres, Queijo e Bacon

🕒 18 min.

👤 Médio

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

200 g de bacon em pedaços  
2 chávenas de folhas de espinafres  
270 g de farinha  
80 g de manteiga  
2 ovos  
2 c. de café de bicarbonato de sódio  
225 g de iogurte NESTLÉ Grego Natural  
2 c. de sopa de cebolinho picado  
mistura de queijos q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	440,4 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	11,7 g	23%*
<b>Lípidos</b>	27,6 g	39%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	35,4 g	14%*

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

### Preparação

- 1 Frita o bacon numa frigideira antiaderente durante cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando até que fique dourado e crocante. Coloca uma folha de papel de cozinha num prato e coloca em cima o bacon para que o papel absorva toda a gordura.
- 2 Coloca as folhas de espinafres num escorredor, passa por água corrente a ferver. Escorre bem, espremendo as folhas com as mãos para que estas larguem toda a água. Em seguida pica os espinafres grosseiramente e reserva.
- 3 Coloca numa tigela a farinha, o bicarbonato, a pitada de sal e o queijo. Envolva bem e adiciona os ovos previamente batidos, a manteiga derretida e arrefecida e o iogurte. Adiciona o bacon, os espinafres e o cebolinho picado. Envolva tudo muito bem, sem bater a massa, apenas combinando os ingredientes entre eles.
- 4 Verte esta mistura para dentro de formas de queque em silicone forradas com quadrados de papel vegetal. Leva ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 20 a 30 minutos ou até ao inserir um palito este saia

SECO.