

Receitas em vídeo | Entradas

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

Energia	440,4 kcal	22%*
Proteínas	11,7 g	23%*
Lípidos	27,6 g	39%*
Hidratos de Carbono	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. Envolve bem e adiciona os ovos previamente batidos, a manteiga derretida e arrefecida e o iogurte. Adiciona o bacon, os espinafres e o cebolinho picado. Envolve 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 180ºC durante cerca de 20 a 30 minutos ou até ao inserir um palito este saia

seco.