



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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| 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 180°C durante cerca de 20 a 30 minutos ou até ao inserir um palito este saia

SECO.