

Entradas Salgados

Muffins de Queijo Feta e Presunto

30 min. Fácil Económico 12 doses

Ingredientes

3 curgetes
10 ovos
cebolinho q.b.
100 g de queijo feta
2 fatias de presunto
azeite (para untar) q.b.

Informação nutricional

Energia	73,7 kcal	4%*
Proteínas	5,6 g	11%*
Lípidos	5,3 g	8%*
Hidratos de Carbono	1,2 g	0%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 180ºC.
2. Rala as curgetes de forma grosseira, tempera com uma pitada de sal e deixa repousar 5 minutos.
3. Envolve a curgete num pano de cozinha lavado, pressionando levemente para retirar o excesso de água e reserva.
4. Bate os ovos, corta o presunto em pedaços pequenos, assim como o queijo feta e o cebolinho. Reserva uma parte do queijo para colocar no topo dos muffins.
5. Coloca todos os ingredientes com os ovos batidos e mistura.
6. Unta levemente uma forma para muffins, enche com o preparado e polvilha com o queijo feta que reservaste para o efeito.

7 Coloca no forno 12 a 15 minutos e depois coloca na posição grill até dourar o queijo.

8 Retira do forno e deixa arrefecer um pouco antes de retirar cuidadosamente os muffins da forma.