



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 180°C.
- 2 Rala as curgetes de forma grosseira, tempera com uma pitada de sal e deixa repousar 5 minutos.
- 3 Envolva 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.