



Sobremesas

Bolos

## Muffins de Espinafres

🕒 25 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 7 doses

### Ingredientes

- 6 ovos
- 2 mãos cheias de espinafres
- 3 yogolinos natural ou banana
- 200 g de farinha de aveia ou trigo
- 1 saqueta de fruta NESTLÉ Happy Fruits

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	107,0 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	7,6 g	15%*
<b>Lípidos</b>	5,8 g	8%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	5,9 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Numa taça colocar os ovos, os espinafres, adicionar os yogolinos naturais ou de banana e triturar tudo até obter uma consistência homogénea.
- 2 Adicionar a saqueta de fruta NESTLÉ, juntar a farinha e envolver bem.
- 3 Colocar a massa em forminhas e levar ao forno durante cerca de 15min a 180°.