



Entradas

Muffins de Abóbora Halloween

🕒 50 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 10 doses

Ingredientes

- 130 g de Puré de Batata com Abóbora MAGGI
- 100 g de espargos verdes cozidos
- 300 ml de leite meio gordo
- 25 g de pevides de abóbora
- 120 g de azeitonas pretas sem caroço (50g para o recheio e 70g para decoração)
- 3 ovos M
- 16 g de fermento ou levedura
- sal q.b.
- pimenta preta moída q.b.

Informação nutricional

Energia	128,8 kcal	6%*
Proteínas	6,0 g	12%*
Lípidos	6,4 g	9%*
Hidratos de Carbono	11,0 g	4%*

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

Preparação

- 1 Cortar os espargos em pequenos pedaços e picar 50g de azeitonas.
- 2 Pré-aquecer o forno a 225°C
- 3 Misturar o leite com o puré de batata com abóbora MAGGI.
- 4 Adicionar os ovos batidos, com sal e pimenta, e o fermento. Misturar tudo muito bem.
- 5 Adicionar os espargos, as azeitonas picadas e as pevides de abóbora. Misturar.
- 6 Repartir em 10 forminhas de muffins e levar ao forno por 18 a 20 minutos.
- 7 Cortar as azeitonas ao meio para formar a cabeça e corpo da aranha e cortar outras azeitonas no sentido longitudinal. Com essas metades, cortar em tiras para fazer as pernas.
- 8 Montar as aranhas por cima dos muffins.