

Muffin e Cenoura e Abobrinha



Muffin de Cenoura e Abobrinha

Cozinhar e fazer receitas pré elaboradas é super gostoso e gratificante, pois na hora da degustação, vem junto os elogios e eu adoro!! Mas é melhor ainda quando inventamos uma receita saudável e gostosa. Essa aí na verdade é uma adaptação da massa da torta de liquidificador para muffin ou mini torta crocante. Ficou muito gostosa, fácil de fazer e você pode variar os vegetais ao seu gosto. Vale conferir!

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de manteiga
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de abobrinha ralada

- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de curry em pó
- 1/2 tablete de caldo de legumes
- 4 ovos
- 2/3 xícara de leite
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 xícara de muçarela ralada

Modo de fazer:

1. Unte a fôrma para muffins ou forminhas de empadinhas com manteiga e farinha.
2. Reserve.
3. Salteie a cebola, cenoura e abobrinha na manteiga e adicione o sal e curry.
4. Deixe esfriar e reserve.
5. Bata no liquidificador os ovos, o leite, a farinha, o fermento e o caldo de legumes.
6. Misture a massa aos vegetais já frios e coloque nas forminhas.
7. Leve ao forno pré aquecido a 200° C por 10 minutos.
8. Após esse tempo, retire do forno e salpique a muçarela ralada por cima e volte ao forno por mais 10 minutos ou até o queijo derreter e gratinar um pouco.

Fácil, não é?