



MUFFIN DE LEGUMES COM ATUM

Rendimento: 10 unidades
Tempo de preparo: 30 minutos
Tempo de forno: 30 minutos
Tempo total de preparo: 1 hora

Ingredientes:

MASSA

2 ovos

1 xícara (chá) de leite

4 colheres (sopa) de azeite de oliva

meia colher (chá) de sal

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 tomate médio sem sementes picado

1 lata de Atum Pedacos ao Natural COQUEIRO escurrido

1 colher (sopa) de fermento em pó

REFOGADO

1 colher (sopa) de azeite de oliva

1 cebola pequena picada

2 dentes de alho picados

1 cenoura pequena ralada

1 xícara (chá) de floretes de brócolis ninja

5 unidades de tomate cereja cortados ao meio

Para untar e enfarinhar:

manteiga

farinha de trigo

Modo de preparo:

REFOGADO

1. Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola e o alho até dourar levemente.

2. Junte a cenoura e o brócolis e refogue por 5 minutos. Reserve até esfriar.

MASSA

3. Unte e enfarinhe 10 formas para muffins (7 cm de diâmetro). Reserve.

4. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C).

5. Bata no liquidificador os ovos, o leite, o azeite, o sal e a farinha até ficar homogêneo.

6. Coloque a mistura em uma tigela, junte refogado reservado, o tomate, o Atum Pedacos ao Natural COQUEIRO, o fermento e misture bem.

7. Distribua a massa nas formas reservadas, finalize com o tomate cereja e leve ao forno por 30 minutos ou até que espetando um palito na massa, este saia limpo. Sirva em seguida.