Receita de Egg Muffins Salgados

Nos dias de maior calor, as refeições leves e fáceis de transportar ganham lugar à mesa. Quer seja num piquenique com os mais novos ou num brunch de domingo, o Rodinhas tem para si uma receita fácil de preparar, saudável e deliciosa: Egg Muffins salgados!

Junte a família na cozinha e prepare esta receita perfeita para os dias quentes de verão. Vamos a isso?

Receita de Egg Muffins Salgados

– 125g de cogumelos frescos
– 3 ovos
– 100g de iogurte natural
– 100 ml de leite magro
– 1 colher de sobremesa de azeite
– Tomates-cherry
– Sal e ervas aromáticas a gosto

Procedimento:

Numa frigideira, comece por saltear os cogumelos frescos com o azeite.
Peça ajuda aos mais novos e bata os ovos, o iogurte, o leite, o sal e as ervas aromáticas.
Distribua os cogumelos pelas formas, e cubra-os com a mistura líquida.

Coloque tomates-cherry por cima, a decorar. Leve ao forno, pré-aquecido a 180ºC, durante 30 a 35 minutos.

Desenforme-os, deixe arrefecer e sirva como snack ou como refeição principal, acompanhados

de salada e arroz ou batata.

Informação Nutricional (por 100g):

Kcal – 76
HC – 2 g
Gordura – 5 g
Proteína – 6 g
Fibra – 1 g

Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

A carrinha de transporte Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para garantir uma viagem segura para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.