



# MUFFINS DE BRÓCOLIS

## Ingredientes

- 3 ovos
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de Farinha de Trigo Maria Inês
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 60 g de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de sal
- 1 brócolis americano

## Modo de preparo

- 1) Pegue uma panela e coloque dois litros de água para ferver.
- 2) Limpe o brócolis e coloque para cozinhar de dois a três minutos, na água fervendo.
- 3) Retire o brócolis, escorra toda água por completo, pique e reserve.
- 4) Bata os ovos inteiros no liquidificador, junto com o leite, a farinha de trigo, o sal e o queijo ralado.
- 5) Coloque a massa num recipiente e misture com metade do brócolis (já cozido e picado), coloque o fermento e misture novamente, até que o fermento se espalhe por completo por toda a massa.
- 6) Despeje a massa em uma forma untada e jogue a outra metade do brócolis por cima.
- 7) Pré-aqueça o forno a 160 °C, coloque a massa e deixe assar por cerca de dez minutos, retire do forno e deixe descansar por dois minutos.

Prontinho!

