

Muffins de abobrinha com tomates

<http://sem lactose.com/index.php/2016/04/10/muffins-de-abobrinha-com-tomates/>

Última atualização em: 12/04/16

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:25](#)

[00:20](#)

[Baixa](#)

[07-08](#)

Uma ótima pedida para você levar para o seu lanche da tarde ou ainda para colocar na lancheira das crianças. Essa receita de muffin salgado é sem leite e sem glúten e elaborada com legumes fresquinhos, refogados na hora. Quando você enjoar deste sabor, experimente os [muffins de espinafre com cenoura](#).

Você pode comer os muffins puro ou acompanhado de uma pasta de grão de bico. Eu costumo congelar os muffins depois de prontos e retiro do freezer pela manhã, antes de sair de casa.

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de [trigo sarraceno](#)
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 colher de sopa de fermento químico seco
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 de colher de chá de noz moscada em pó
- 1/4 de colher de chá de açafrão da terra (curcuma)
- 6 colheres de sopa de óleo de canola
- 2 ovos caipira
- 1/3 de xícara de alho poró em tirinhas
- 1 1/2 xícara de abobrinha em rodela fininhas
- 1/4 de xícara de tomate cereja picado
- 1/4 de xícara de nozes picadas
- sal e pimenta moída à gosto (para refogar)

PREPARO

1. Junte todos os ingredientes secos em uma tigela e misture bem. Reserve.
2. Use 1 colher de óleo de canola para refogar o alho poró, abobrinha e o tomate. Adicione sal e pimenta moída à gosto.
3. Coloque o refogado em uma tigela funda redonda, adicione as nozes, os ovos e o restante do óleo de

canola. Misture bem os ingredientes.

4. Adicione a mistura de secos aos poucos até incorporar bem. Apenas misture, sem bater.
5. Despeje a massa em forminhas de papel ou em forminhas untadas para muffins. Leve ao forno médio pré-aquecido por 15 minutos.
6. Retire do forno, retire as forminhas de papel das formas de muffin e deixe-os esfriar.