

# MUFFIN SALGADO INTEGRAL DE CENOURA E PARMESÃO

## INGREDIENTES

1 cenoura média  
2 ovos  
1/4 de xícara de óleo  
1/2 xícara de iogurte natural  
1/2 xícara de farinha de trigo integral  
1/4 de xícara de farelo de aveia  
1/2 xícara de parmesão ralado na hora  
1 colher (chá) cheia de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a cenoura, ovos, óleo e o iogurte natural  
Depois de bem batido, despeje em uma tigela e acrescente os demais ingredientes  
Misture bem a massa e despeje em forminhos individuais  
Asse em forno preaquecido a 180

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/11500-muffin-salgado-integral-de-cenoura-e-parmesao.html>