

# Muffins de fiambre e milho



**Bimby** • 30 Seg | **Total** • 40 Min



**12** Unidades aprox.



**Fácil**



**Dose**

Cal: 419 Kcal | Prot: 12 g  
Gord: 18 g | Hid. carb.: 52 g



A Bimby faz



12 formas p/ queques

## INGREDIENTES

10 g coentros  
 ✦ 120 g iogurte natural  
 240 g leite  
 80 g azeite, mais q.b. p/ untar  
 1 ovo  
 1 c. chá de sal  
 1 pitada de pimenta  
 400 g farinha tipo 55, mais q.b. p/ polvilhar  
 1 c. chá de fermento p/ bolos  
 ½ c. chá de bicarbonato de sódio (opcional)  
 140 g milho  
 150 g fiambre em cubos

## PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte com azeite e polvilhe com farinha 12 formas para queques. Reserve.
2. Coloque no copo os coentros e pique **2 seg/vel 7**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo o iogurte, o leite, o azeite, o ovo, o sal e a pimenta e bata **20 seg/vel 4**.
4. Adicione a farinha, o fermento e o bicarbonato de sódio e envolva **8 seg/vel 3**.
5. Adicione o milho, o fiambre e os coentros reservados e envolva com a ajuda da espátula. Distribua pelas formas reservadas e leve ao forno a 180°C cerca de 30 minutos. Desenforme e deixe arrefecer sobre uma rede.

*Aceite esta sugestão: levar estes snacks para o escritório ou para os mais novos comerem na escola.*

