



## Receita de Muffin de Frango

**Idade recomendada:** a partir de 1 ano

**Ingredientes:**

1 ovo  
5 colheres de sopa de leite  
2 colheres de sopa de óleo  
1/3 colher de chá sal  
1/2 xícara farinha de trigo  
2 colheres de sopa de amido de milho  
1 colher de chá fermento  
1/2 xícara de frango desfiado (sem apertar na xícara)  
Queijo parmesão a gosto

**Modo de preparo:**

Bata os ovos, o leite, o óleo e o sal no liquidificador. Junte a farinha misturada com o amido de milho e o fermento e bata usando a tecla pulsar, somente até os ingredientes ficarem incorporados. Passe para uma vasilha e misture o frango e o que quiser mais.

Coloque nas forminhas e asse em forno a 180°C, por mais ou menos 40 minutos, até dourar.

**Observações:**

- Gosto de acrescentar chia, amaranto e orégano na massa.
- Use colheres medidas para garantir medidas iguais de líquidos e farinhas.
- Rende 5 muffins tamanho cupcake padrão.
- Xícara medidora de 200ml.

Receita avaliada por [@coisadenutri](#)



# Inspirações

