

**MUFFIN SALADO DE CALABACÍN, PAPA, ZANAHORIA Y QUESO. NATYBALANCECR**

Desayunos y meriendas. Prepara el día anterior

 40 minutos 6 porciones**INGREDIENTES**

- 1 unidad media de calabaza, calabacín, baby, crudo [11 g]
- 100 gramos de papa, pulpa sin cáscara, fresca, cruda
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [150 g]
- Sal y pimienta
- 30 gramos de aceite de oliva, virgen
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 60 gramos de queso vegano provole
- 1 cucharadita de hierbas finas [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precaliente el horno a 180C y engrasa un molde para muffins o utiliza uno de silicon o coloca capsulas de papel
- 2º En un bol grande, mezcla el calabacín rallado, la papa rallada, y la zanahoria rallada
- 3º Agrega los huevos, el aceite, la sal y las finas hierbas. Removiendo bien hasta integrar
- 4º Rellena los moldes hasta 2/3 de su capacidad.
- 5º Incorpora a cada una de las capsulas el queso vegano rallado o de preferencia
- 6º Hornea durante 20 a 25 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [65 g]	% DDR
ENERGÍA	201 kcal	131 kcal	7 %
GRASA	15 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
COLESTEROL	154 mg	100 mg	33 %
SODIO	303 mg	197 mg	8 %
H. CARBONO	9 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	—