



MUFFINS DE HUEVO

Prepáralos una noche antes y no tendrás que correr al momento del desayuno. Inclúyelos en la lonche de tus peques como fuente de proteína

 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 100 gramos de queso mozzarella rallado
- 1 unidad de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corte los ingredientes en pequeños trozos
- 2º Mezcle los huevos con queso y divídalos en platos para "muffin"; lo mejor es una bandeja para muffins.
- 3º Con una brochita o servilleta de cocina, unte los moldes de muffin con aceite de oliva. Salpimentar
- 4º Hornee a 350 °F durante 20-30 minutos.
- 5º VARIACIÓN: utiliza los vegetales y hierbas aromáticas que te apetezcan o tengas en casa: setas y espinaca zuchinis y perejil mezcla de verduras congeladas prelavadas tomates y albahaca morrones asados zanahoria con arvejas sofrito de morrones cebollín o puerro y espinaca

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [52 g]	% DDR
ENERGÍA	170 kcal	88 kcal	4 %
GRASA	13 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	169 mg	88 mg	29 %
SODIO	250 mg	130 mg	5 %
H. CARBONO	2 g	1 g	0 %
AZÚCARES	2 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	6 g	-