



MUFFINS SALADOS

 10 minutos 20 minutos 24 porciones

INGREDIENTES

- 3 piezas de huevo fresco (150 g)
- 30 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 30 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light o 30 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb o 30 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® o 30 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 85 gramos de mantequilla
- 70 gramos de harina integral
- 30 gramos de harina de trigo
- 5 gramos de levadura química en polvo
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1 cucharadita de orégano (2 g)
- 1 cucharada de queso parmesano (5 g), rallado
- 12 piezas de jitomate cereza (300 g), finamente picado
- 2 piezas de anchoa con aceite (8 g), finamente picados

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [27 g]	% DDR
ENERGÍA	201 kcal	55 kcal	3 %
GRASA	14 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	7 g	2 g	10 %
COLESTEROL	118 mg	32 mg	11 %
SODIO	271 mg	74 mg	3 %
H. CARBONO	14 g	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	–

