



MUFFINS DE HUEVO

 5 minutos 30 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 taza de espinaca cruda picada [30 g]
- 80 gramos de queso mozzarella reducido en grasa
- 5 Rebanadas de pechuga de pavo premium zwan® [95 g] o 5 Rebanadas de pechuga de pavo premium bienestar zwan® [90 g]
- 6 piezas de huevo entero fresco [300 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® o 30 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar o 30 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 1 Cucharadita de polvo para hornear [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [42 g]	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	58 kcal	3 %
GRASA	8 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	229 mg	97 mg	32 %
SODIO	723 mg	307 mg	13 %
H. CARBONO	2 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	14 g	6 g	-