



MUFFINS DE OMELETTE CON CEBOLLA CAMBRAY

 15 minutos 50 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 20 gramos de aceite de oliva [y un poco más para engrasar]
- 250 gramos de cebollita de cambray sin raíz, en aros
- 60 gramos de queso parmesano, en trozos
- 4 piezas de huevo fresco [200 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta [1 g]
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [87 g]	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	127 kcal	6 %
GRASA	11 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
COLESTEROL	153 mg	133 mg	44 %
SODIO	443 mg	384 mg	16 %
H. CARBONO	5 g	4 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	–