

EGG MUFFIN ΜΕ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

 12 portions

INGREDIENTS

- 10 μεγάλα αυγά (500 g)
- 250 gr κρεμμυδι, raw
- 100 gr σπανάκι και οτι λαχανικά ψιλοκομμενα έχουμε , ελαφρως μαγειρεμενα για 2-3 λεπτα.
- 1 cup of cheese, parmesan, grated (100 g)
- 15 grams of olive oil, extra virgin
- 1/2 κούπα γάλα ή κρέμα γάλακτος light

COOKING METHOD

¹⁰ Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα(ένα έχουμε) Σε ένα αντικολλητικό ταψί με θέσεις muffin ή σε μικρα μιας χρησης σκευη βαζουμε απο λιγο αντικολλητικό χαρτί και πολύ λιγο ελαιόλαδο για να μην κολλήσουν Χτυπάμε τα αυγά σε ένα μεγάλο μπολ πολύ καλά , προσθέτουμε όλα τα υλικά και όσο αλάτι και πιπέρι θελουμε(μπορείτε να βάλετε και κουρκουμά) Προσοχή τα λαχανικά να μην είναι πολύ ζετα γιατί θα κόψει το μείγμα . Στη συνέχεια χωρίζουμε το μείγμα σε 12 θέσεις muffin Τα ψήνουμε 15 , το πολύ με 20λεπτά. μόλις τα βγάλουμε από τον φούρνο περιμένουμε να κρυσώσουν 5 λεπτά και έχουμε τα μαφιν μας έτοιμα για όλη τη βδομάδα .

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (91 g)	% DRI
ENERGY	134 kcal	122 kcal	6 %
PROTEIN	9 g	8 g	17 %
CARBOHYDRATE	5 g	4 g	2 %
SUGARS	1 g	1 g	1 %
FAT	9 g	8 g	11 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	3 g	14 %
FIBER	1 g	1 g	2 %
SODIUM	245 mg	222 mg	9 %