



CHETO MUFFINS SALATI

Dosi per 1 persona.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 20 grammi di cheddar formaggio grattugiato
- 20 grammi di pancetta affumicata a cubetti
- 1/5 di cipolla tritata finemente

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° 1. Preriscalda il forno a 175° e imburra due stampini per muffin. 2. Aggiungi la cipolla e la pancetta sul fondo di ogni stampino. 3. In una ciotola capiente, sbatti le uova con il formaggio e aggiungi il sale e il pepe. 4. Versa il composto nei due stampini e cuoci i muffin in forno per 20-25 minuti, fino a quando non si saranno rassodati.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (141 g)	% AR
ENERGIA	184 kcal	260 kcal	13 %
PROTEINE	15 g	21 g	41 %
CARBOIDRATI	0 g	0 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	14 g	20 g	28 %
GRASSI SATURI	6 g	8 g	42 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	362 mg	511 mg	21 %