



MUFFIN SALADO DE ESPINACAS Y TOMATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 5-6 tomates cherry
- Un puñado de espinacas frescas
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 200-250ml de claras de huevo
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un molde para muffin de acero inoxidable o silicona unta una gotita de AOVE, extiende con una servilleta, coloca las espinacas troceadas y los tomatitos cherry cortados por la mitad. Puedes poner tres mitades por hueco. Por otro lado, bate el huevo junto a las claras, salpimienta y añádelo a cada muffin hasta llenar completamente. Precalienta tu horno a 180°C, cuando esté caliente mete tu molde de 10 a 15 minutos aproximadamente echándole siempre un ojito. Prueba también a hacerlo con queso, champiñones, pimientos incluso jamón serrano o york.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (412 g)	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	69 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
SODIO	219 mg	903 mg	38 %