



MUFFINS SALADO CON JAMON

 30 minutos

 6 porciones

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 100 gramos tiras de jamón cocido
- 100 gramos de queso mozzarella rallado
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corte los ingredientes en pequeños trozos.
- 2º Mezcle los huevos con queso y divídalos en platos para "muffin"; lo mejor es una bandeja para muffins.
- 3º Extienda el jamón de manera uniforme en todos los muffins.
- 4º Hornee a 180 ° durante 20-30 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [68 g]	% DDR
ENERGÍA	192 kcal	130 kcal	7 %
PROTEÍNA	12 g	8 g	17 %
H. CARBONO	2 g	1 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	15 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	518 mg	351 mg	15 %