



## MUFFIN SALADO DE ZANAHORIA Y CALABACIN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 diente de ajo
- 1/4 de cebolla
- 1/4 de calabacín
- 1/4 de zanahoria
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 180°C.
- 2º Comienza preparando los ingredientes de la siguiente manera. Pela la zanahoria y rállala con el rallador grueso. Lava el calabacín y rállalo también. Pica finamente la cebolla y el diente de ajo. Y, por último bate el huevo con una pizca de sal.
- 3º En un colador coloca el calabacín y la zanahoria, presiona las verduras y trata de extraer todo el agua posible de las mismas. Insiste un poco ya que el calabacín suele contener bastante agua.
- 4º En una sartén con un chorrito de aceite sofríe el ajo y la cebolla. Cuando estén blanditos añade la zanahoria y el calabacín, y saltea apenas un par de minutos a fuego medio. Pon un poco de sal a las verduras.
- 5º En un recipiente vierte el huevo batido y las verduras sofridas. Revuelve bien y vierte la mezcla en moldes de horno, previamente engrasados. Hornea durante 20-25 minutos, hasta que pinchándolos con un palillo te salga seco el palillo.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [299 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	203 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	24 %
H. CARBONO	3 g	9 g	4 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	41 mg	122 mg	5 %