



Jajeczne muffiny z warzywami

★★★★★ (29)

25 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

65 kcal / 1 porcję (92 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 71.00 kcal 3.55%	Białko 6.06 g 12.12%	Węglowod. 3.62 g 1.34%	Tłuszcze 4.20 g 6%	Błonnik 1.34 g 5.36%	GDA 3.55%
-------------------------------------	----------------------------	------------------------------	--------------------------	----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Szpinak młody - 50g (2 garście)
- Cukinia - 100g
- Serek naturalny tofu - 30g
- Papryka czerwona - 60g (1/3 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Szczypiorek siekany - 20g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Szpinak umyj i osusz, następnie posiekaj. Cukinię oraz tofu zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Paprykę pokrój w małą kosteczkę.

KROK 2: W misce roztrzep jajka z dodatkiem czosnku, soli i pieprzu oraz szczypiorku. Dodaj szpinak, cukinię, tofu oraz paprykę i wymieszaj wszystko widelcem.

KROK 3: Cztery kokilki (lub cztery wgłębienia w formie do muffinów) natłuszc oliwą lub masłem, napełnij masą, piecz przez 15 minut. Możesz też użyć silikonowych foremek bez natłuszczania.

Smacznego!

