

Muffins de verduras con espinacas y huevo

Raciones para 1

3
Huevos enteros
3
Claras de huevo
1/4
Pimiento amarillo
1/4
Pimiento rojo
1/4
Pimiento verde
1 puñado
Espinacas cortadas
50 g
Pavo
1 pizca
Sal
1 pizca
Pimienta

- 1 Para hacer los muffin de verduras, mezcla en un bol tres huevos y añade tres claras de huevo más. En el mismo bol añade 1/4 de pimiento amarillo, 1/4 de pimiento verde y 1/4 de pimiento rojo, espinacas cortadas, 50gr de pavo, sal y pimienta.
- 2 Mezcla bien todos los ingredientes con ayuda de unas varillas hasta conseguir que queden todos bien integrados.
- 3 Reparte la mezcla de verduras y huevo en flaneras o moldes para muffins aptos para hornear.
- 4 Coloca en una bandeja multicook para cocinar al vapor, como la bandeja multicook de teka, los moldes de los muffin y rellena con agua la bandeja inferior para permitir que los muffin se hagan al vapor.
- 5 Hornea durante 25 minutos los muffin de verduras a 180°C.
- 6 Cuando estén listos, sírvelos calentitos para disfrutar de unos muffin deliciosos y saludables.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/muffins-de-verduras-con-espinacas-y-huevo/>

COOKING
LOVERS 