

# 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** 