



Muffinki z łososiem i pesto

★★★★★ (66)

20 minut +

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

463 kcal / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 183.08 kcal 9.15%	Białko 8.38 g 16.76%	Węglowod. 16.24 g 6.01%	Tłuszcze 9.97 g 14.24%	Błonnik 1.22 g 4.88%	GDA 9.15%
--------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------

Składniki

- Mąka pszenna, typ 550 - 100g (2/3 szklanki)
- Mąka kukurydziana - 75g (5 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 2g (1/2 łyżeczki)
- Ser Gouda, tarty - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Maślanka, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 180g (2/3 szklanki)
- Zielone pesto z bazylii - 60g (3 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Pomidor koktajlowy - 160g (8 sztuk)
- Łosoś wędzony na zimno - 100g (4 płaty)
- Serek naturalny - 200g (8 łyżek stołowych)
- Sezam, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rozgrzej piekarnik do 180°C.**KROK 2:** Umieść wszystkie składniki na muffiny prócz pomidorów w dość wysokiej misce i za pomocą łyżki zamieszaj dokładnie lecz delikatnie tylko do momentu połączenia się składników.**KROK 3:** Natłuść formę do muffinów i wlej do nich ciasto, po czym do każdej foremki włóż pomidorka koktajlowego.**KROK 4:** Piecz przez około 20-25 minut.**KROK 5:** Na koniec posyp nasionami sezamu.

*Gotowe ostudź i podawaj przekrojone z ułożonymi w środku serkiem, pesto, łososiem i kiełkami. Możesz także łososa i resztę pesto dodać do składników ciasta i zapiec. Obydwie wersje są przepyszne!

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

