



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jajeczne muffiny z warzywami



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%
---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------

👉 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 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 rozrzep jajka z dodatkiem czosnku, soli i pieprzu oraz szczypiorku. Dodaj szpinak, cukinię, tofu oraz paprykę i wymieszaj wszystkim widelcem.

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

Smacznego!

