



MUFFINS DE ATÚN Y ZANAHORIA

Imagen de @beautyfreak.room

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 lata de atún al natural, drenado
- 2 huevos de gallina
- 3 tiras de cebolla de verdeo o 1 cebolla mediana
- 1/4 morrón verde y 5 ó 6 aceitunas, opcional
- 1 cucharada de queso Untable descremado (opcional)
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [120 g] RALLADA

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla y el morrón y cocinar en una sartén previamente rociada con spray vegetal, agregando un chorrito de agua hasta que se ablanden. Agregar la zanahoria rallada cruda.
- 2º Agregar el atún lavado y escurrido, el queso crema y condimentos a gusto. Queda muy bien con aceitunas si no tuvieras que controlar sodio en tu alimentación.
- 3º Dejar enfriar y agregar los huevos.
- 4º Verter la preparación en moldes individuales de muffin previamente rociados con spray vegetal. Ideales los moldes de silicona.
- 5º Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 25 minutos hasta que se doren.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (177 g)	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	208 kcal	10 %
GRASA	6 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	135 mg	240 mg	80 %
SODIO	163 mg	290 mg	12 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	22 g	—