

MUFFINS SALÉS PETITS DÉJEUNERS

 9 portions

INGRÉDIENTS

- 180 grammes de tomate, crue
- 1 portion petite d'oignon nouveau (50 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 2 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (64 g)
- 20 grammes de basilic, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Coupez les tomates et les oignons en petits morceaux, et placez-les dans un bol. 2. Hachez finement le basilic et mélangez-le avec les œufs et les blancs d'œufs. 3. Assaisonnez le mélange d'œufs avec du sel et du poivre, et répartissez-le dans les moules à muffins. 4. À l'aide d'une cuillère, enfoncez les tomates et les oignons dans chaque moule. 5. Placez vos muffins protéines au four à 175°C pendant environ 25 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (40 g)	% AR
ÉNERGIE	43 kcal	18 kcal	1 %
LIPIDES	2 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
CHOLESTÉROL	54 mg	22 mg	7 %
SODIUM	53 mg	21 mg	1 %
GLUCIDES	2 g	1 g	0 %
SUCRES	2 g	1 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	0 g	2 %
PROTÉINES	4 g	2 g	—