

RecetaKA

MUFFINS VEGETALES

Ingredientes para 8 unidades: 150 gr de harina / 30 gr de queso en polvo (queso rallado tipo parmesano) / 1/2 sobre de levadura en polvo / 120 ml de leche / 1 huevo / 50 ml de aceite de girasol (o similar) / 200 gr de verduras ya limpias (a elección: zanahoria, calabacín, espinacas) / 100 gr de queso de cabra, feta u otro a gusto / sal y pimienta



Elaboración:

1. Cortar todas las verduras en juliana
2. Sofreír unos 3 minutos en una sartén con un hilo de aceite
3. En un bol mezclar el huevo, la leche y al aceite. Batir bien
4. Añadir el queso en polvo la sal y la pimienta. Mezclar bien
5. Agregar la harina y levadura tamizadas y mezclar hasta conseguir una masa homogénea.
6. Agregar las verduras y el queso cortado en cubitos y mezclar bien.
7. Rellenar los moldes para magdalenas con la mezcla, hasta completar 2/3 del mismo
8. Hornear en horno precalentado a 180°C grados por aprox. 20 minutos, o hasta que al pinchar un muffin con un palillo éste salga limpio.



HUEVOS



CONTIENE
GLUTEN



LACTEOS