



POSTRES

MUFFIN DE VEGETALES

 PORCIONES
6

 PREPARACIÓN
40 MIN

 COMPLEJIDAD
FÁCIL

 DESCARGAR

 COMPARTIR

INGREDIENTES

- 1 elote
- ½ zanahoria rallada
- 1 ½ taza de champiñones
- 1 brócoli pequeño
- 1 cebolla de cambray
- 1 taza de [Royal Quinoa Nature's Heart](#)
- 1 cdta de aceite de oliva
- ½ puerro
- 1 diente de ajo
- 5 huevos

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°
2. Cocina la quinoa como indica el empaque
3. Corta finamente las verduras y vuélcaslas en un bowl con unas gotas de aceite de oliva, condimenta, bate los huevos y agrégalos.
4. Integra todo y rellena los moldes de muffins.
5. Lléalos al horno durante 20 minutos aproximadamente.
6. Déjalos enfriar antes de desmoldar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

| | |
|-----------------------|----------------------|
| Energía (kcal): 144 | Fibra (g): 3 |
| Hidratos de C (g): 14 | Vitamina A (IU): 345 |
| Proteína (g): 9 | Vitamina C (mg): 26 |
| Lípidos(g): 5 | Vitamina E (mg): 1 |
| | Potasio (mg): 108 |

Nature's Heart te informa®:

- La zanahoria aporta vitamina C a tu dieta
- El aceite de oliva aporta grasas saludables a tu dieta
- Los champiñones y brócoli aportan fibra a tu dieta

Conociendo Nature's Heart®:

- Quinoa Nature's Heart buena fuente de hierro
- Quinoa Nature's Heart fuente de proteína
- Quinoa Nature's Heart es libre de gluten
-