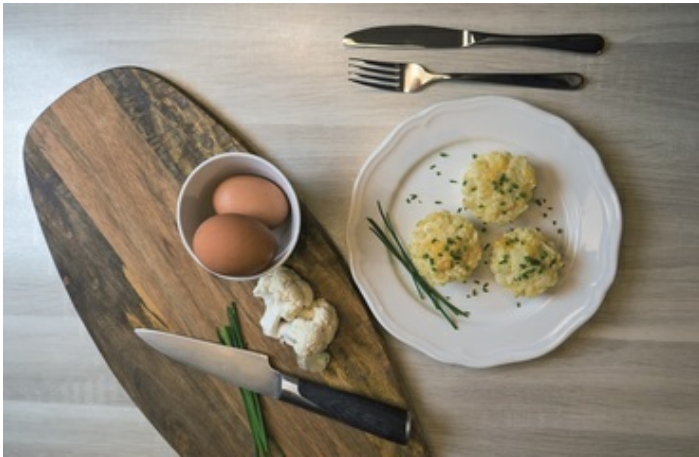


Muffins de coliflor



Dificultad:

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 20min

Tiempo total: 35min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Daniela

Url: <https://srecetas.es/muffins-de-coliflor>

Preparación

Limpie la coliflor, la desmonte en rosas y la cocine en agua con sal durante unos 6 minutos para conservar al máximo los nutrientes.

Corte las rosas cocidas en trozos más pequeños o triture con un tenedor, agregue los huevos, el queso cheddar finamente rallado y sazone con pimienta.

Con la mezcla resultante, llene los moldes para muffins hasta aproximadamente las tres cuartas partes de su altura. Hornee en horno precalentado a 180 ° C durante unos 20 minutos. Sirva caliente con hierbas frescas.



Ingredientes

- ✓ 2 unidad/es Huevo
- ✓ 1 cucharada/s Cebollín
- ✓ 1 poco Pimienta
- ✓ 1 flor/es Coliflor
- ✓ 100 gramo/s Queso cheddar
- ✓ 1 poco Sal

Categorías

Diabética, Reducida en calorías, Vegetariana, Económico, Vegetales, Rápida, Snacks