



CUCINA CON NOI!

Muffin salati con piselli, uova e parmigiano

Idea sfiziosa ed equilibrata per un pranzo fuori, come ad esempio un pic-nic all'aperto: questi muffin sono un'ottima fonte di proteine vegetali e calcio, nutrienti amici del sistema muscolo-scheletrico. Accompagna questi muffin salati con un'insalata di finocchi e carote, che aiuta la digestione e l'eliminazione dell'aria intestinale.

INGREDIENTI

60 g di farina Tipo 1

80 g di Pisellini Dolce Italia Orogel

un uovo

40 ml di latte parzialmente scremato

due cucchiaini di olio di semi



30



1



Media

Preparazione

- 1 Cuocere i piselli in padella o in acqua bollente.
- 2 Mescolare insieme l'uovo, l'olio e il latte. Aggiungere la farina, il cucchiaino di Parmigiano e i piselli.
- 3 Cuocere in forno a 180° C per 10-15 minuti, fino a quando i muffin non saranno dorati.
- 4 Accompagna i muffin salati con una julienne di finocchi e carote e una porzione di frutta fresca!



Tutta la ricchezza della natura

Proteine	21 g
Grassi	18,7 g
Carboidrati	48,7 g
Fibre	7,9 g

