

MUFFINS AUX EPINARDS

Ingrédients (pour 12 mini-muffins) :

- 100g de Jeunes Pousses d'Épinards
- 150g de Farine de Pois Chiches
- 1 Sachet de Levure
- 3 oeufs
- 100 g de Comté Râpé
- 6 cl d'Huile d'Olive
- 15 cl de Lait
- Sel, Poivre



Préparation :

Préchauffer votre four à 180°C. Dans un saladier, mélanger les œufs avec la farine de pois chiches et la levure. Ajouter l'huile d'olive et le lait préalablement chauffé au micro-ondes 1 minute. Ajouter

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	144	7	10	7

Equivalence => 1 portion = ½ portion de protéines végétales+ 1 CàS de matières grasses + ½ portion de féculents