

Чудо-маффины из тунца



На 100 грамм:
Калорийность: **76,49 ккал.**
Белки: **12,63 г.**
Жиры: **1,95 г.**
Углеводы: **1,55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chudo-maffiny-iz-tunca/>

Ингредиенты:

- банка консервированного тунца в собственном соку 170 г
- 1 помидор
- 1 яйцо и 1 белок
- молотый чеснок, зелень

Приготовление:

Тунец высыпает в мелкое сито чтобы вышла лишняя вода. Обсушенную массу тунца кладем в миску, давим вилочкой. Добавим мелко нарезанный помидор, зелень, специи и желток!

Отдельно взбиваем белки до пены, они должны увеличиться раза в 2-3. Добавляем их к фаршу и ложкой очень аккуратно и нежно связываем между собой!

Раскладываем по силиконовым формочкам и в духовку на минут 40, при 190 градусах.

Украшаем кунжутом.