

Яичные маффины с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **113,16 ккал.**
Белки: **7,7 г.**
Жиры: **4,57 г.**
Углеводы: **10,24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnye-maffiny-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- яйцо - 4 шт
- молоко - 100 г
- брокколи - 200 г
- мука цельнозерновая - 4 ст. л
- разрыхлитель - 2 г
- соль - по вкусу

Приготовление:

Взбить яйца, добавить молоко, ц/з муку, брокколи (отваренной и измельченной), щепотку разрыхлителя, соль.

Печь в силиконовых формочках 20 минут при 180 градусах.