RecetaKA

MUFFINS DE VITAMINAS



Ingredientes para 8 unidades: 150 g Brócoli cocido / 1 Cebolla / 1 Zanahoria / 30 g de maíz / 2 Huevos / 30 g Harina de trigo integral / 5 g de levadura química / 3 g de Ajo granulado / 3 g de Orégano seco / Sal / Aceite de oliva virgen extra

HUEVOS LACTEOS CONTIENE GLUTEN

Elaboración

1. Trocear el brócoli en ramitas.
2. Blanquear el brócoli (poner a hervir una olla con 2 litros de agua, cuando hierva sumergir el brócoli durante 2 minutos y sacar a otra olla con agua con hielo)
3. Picar finamente la cebolla. Pelar la zanahoria y rallarla. Picar finamente los granos de maíz. Picar el brócoli
4. Sofreír ligeramente el brócoli junto con la cebolla
5. Mezclar en un bol el brócoli, la cebolla picada, la zanahoria rallada y los granos de maíz ya cocidos.
6. Añadir los huevos y mezclar. Precalentar el horno a 200 ºC
7. Añadir la levadura y la harina tamizadas.
8. Distribuir en los moldes rellenando tan solo las ¾ partes de los mismos. Hornear a 200ºC aproximadamente 15 minutos

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*