

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Muffinki z łososiem i pesto](#)

## Muffinki z łososiem i pesto

★★★★★ (66)



20 minut +



4 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

**463 kcal** / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                    |               |                |               |               |               |
|--------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| Kaloryczność       | Białko        | Węglowod.      | Tłuszcze      | Błonnik       | <b>GDA</b>    |
| <b>183.08 kcal</b> | <b>8.38 g</b> | <b>16.24 g</b> | <b>9.97 g</b> | <b>1.22 g</b> | <b>9.15 %</b> |
| 9.15%              | 16.76%        | 6.01%          | 14.24%        | 4.88%         |               |

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Mąka pszenna, typ 550 - 100g (2/3 szklanki)
- Mąka kukurydziana - 75g (5 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 2g (1/2 łyżeczki)
- Ser Gouda, tarty - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Maślanka, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 180g (2/3 szklanki)
- Zielone pesto z bazylii - 60g (3 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Pomidor koktajlowy - 160g (8 sztuk)
- Łosoś wędzony na zimno - 100g (4 płaty)
- Serek naturalny - 200g (8 łyżek stołowych)
- Sezam, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Rozgrzej piekarnik do 180°C.**KROK 2:** Umieść wszystkie składniki na muffiny prócz pomidorów w dość wysokiej misce i za pomocą łyżki zamieszaj dokładnie lecz delikatnie tylko do momentu połączenia się składników.**KROK 3:** Natłuszc formę do muffinów i wlej do nich ciasto, po czym do każdej foremki włóż pomidorka koktajlowego.**KROK 4:** Piecz przez około 20-25 minut.**KROK 5:** Na koniec posyp nasionami sezamu.

\* Gotowe ostudź i podawaj przekrojone z ułożonymi w środku serkiem, pesto, łososiem i kiełkami. Możesz także łososa i resztę pesto dodać do składników ciasta i zapiec. Obydwie wersje są przepyszne!

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

