



Muffins ομελέτας

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε τα ειδικά χαρτάκια σε μια [φόρμα για muffin 6 θέσεων](#) και την αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τη χρειαστούμε.
- Σε ένα [μπολ](#) ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός τα αυγά με την κρέμα γάλακτος, το αλάτι και το πιπέρι.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τις πιπεριές, τη γαλοπούλα και τα προσθέτουμε στο μπολ με τα αυγά. Προσθέτουμε το τσένταρ, το σχινόπρασο και ανακατεύουμε με το σύρμα χειρός.
- Μοιράζουμε το μείγμα στις θήκες καλύπτοντας τα ¾ του ύψους τους.
- Ψήνουμε για 20-25 λεπτά μέχρι να σφίξει το μείγμα και να χρυσαφίσουν τα muffins.
- Σερβίρουμε με φύλλα ρόκας.

Συστατικά

- 6 αυγά, μέτρια
- 50 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κρεμμύδι
- 1/2 πιπεριά κόκκινη
- 1/2 πιπεριά πορτοκαλί
- 1/2 πιπεριά πράσινη
- 3 φέτες γαλοπούλα, καπνιστή
- 50 γρ. τσένταρ, τριμμένο
- 2 κ.σ. σχινόπρασο, ψιλοκομμένο
- ρόκα, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

505 Θερμίδες (kcal)	34.0 Λιπαρά (γρ.)	16.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	12.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	49%	80%	5%
11.0 Σάκχαρα (γρ.)	34.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.3 Φυτικές Ινες (γρ.)	2.1 Αλάτι (γρ.)
12%	68%	29%	35%