muffin con albumi

**Tabella** **nutrizionale**

**Albume:**

Proteine: 92.37%

Carboidrati: 6.19%

Grassi: 1.44%

Vitamine: B1, B2, B3, B5, B6, B12

Sali minerali: calcio, fosforo, ferro sodio, potassio, magnesio, zinco

**Fiocchi di latte:**

Carboidrati:16.4%

Proteine:58.6%

Grassi: 25%

Sali minerali: calcio, fosforo, ferro sodio, potassio, magnesio, zinco

Vitamine: B1, B2, B3, B5, B6, B12, A, E

# Ingredienti

* Una confezione di albumi o albumi separati dai tuorli
* La farcitura che preferisci, come cipolle, spinaci, pancetta, funghi…
* Fiocchi di latte

# Preparazione

1. Riscalda il forno a 180°C e prepara uno stampo per muffin
2. Versa l’albume dentro ogni stampino
3. Unisci tutti gli ingredienti che hai scelto
4. Inforna per 15 minuti e poi servi