TORTini di tacchino e uova

 **TABELLA NUTRIZIONALE**

**Tacchino:**

Kcal: 167

Grassi: 27. 74%

Proteine: 72.26%

Carboidrati: 0%

Sali minerali: calcio, fosforo, sodio, potassio, etc.

Vitamine: A, B1, B2, B12, C.

Uova:

Kcal: 143

Proteine: 55.11

Grassi: 41 73

Carboidrati: 3.16

Sali minerali: calcio, sodio, fosforo, potassio, ferro, etc

Vitamine: A, DI, B1, B2, PP, B12

Porzioni | Tempo preparazione | Tempo totale

# Ingredienti

1 o 2 fette di tacchino fatte a pezzi

1 uovo per tortino – per tutti i tortini che vuoi preparare

Ingredienti aggiuntivi ad esempio spinaci, formaggio, etc

#  PREPARAZIONe

Riscalda il forno a 180°C. Usando uno stampo per muffin, metti i pezzi di tacchino alla base di ogni sezione. Metti sopra il tacchino gli ingredienti che hai scelto. Versare un uovo per ogni sezione dello stampo per muffin - l'albume dovrebbe colare fino alla base creando la forma del muffin mentre cuoce. Informazioni per 20-25 minuti ed è pronto.