



MUFFINS DE QUESO Y BACON

Sabrosos y esponjosos muffins para tomar en cualquier parte.

Ingredientes

- 130 g de salvado de trigo fino
- 50 g de bacón
- 50 g de queso rallado
- 60 ml de agua
- 60 ml de aceite
- 1 cucharada de albahaca picada
- 2 huevos L
- 1 sobre de levadura
- pimienta
- sal
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico



X6



20'



25'

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Batir los huevos junto con el aceite y el agua.
3. Mezclar el salvado de trigo, la levadura, la sal, la pimienta y la albahaca y añadir a la mezcla anterior. Batir hasta obtener una masa homogénea. Si queda demasiado espesa añadir agua.
4. Trocear el bacón y tostar en una sartén. Echar a la mezcla junto con el queso rallado e incorporar con unas varillas.
5. Engrasar unos moldes para magdalenas de aluminio o silicona y echar la masa sin sobrepasar $\frac{3}{4}$ partes de la capacidad de los moldes.
6. Echar por la superficie taquitos de bacón sin dorar, queso rallado y albahaca.
7. Hornear durante 25 minutos.
8. Dejar enfriar en el horno ya apagado. A los 10 minutos sacar sobre unas rejillas y dejar enfriar.

Consejos:

- Los ingredientes pueden variar según gustos y preferencias. Podemos usar otro tipo de queso, variar el bacón por otro tipo de carne con menos grasa o más proteína, etc.
- Si queremos un aporte extra de proteína podemos quitar gramos en el salvado de trigo y sustituirlos por proteína en polvo.

Valores nutricionales aproximados (en gramos)

Ingredientes	Kcal	Proteínas	Grasas	Hidratos asimilables	Hidratos no asimilables	Fibra
salvado de trigo	221	21	8	-	18	59
huevos	194	15	14	-	-	-
bacón	230	6	23	-	-	-
levadura	26	1	-	6	-	-
queso rallado	141	11	11	-	-	3
albahaca	-	-	-	-	-	-
AOVE	540	-	60	-	-	-
Total	1352	54	108	6	18	62
Porción	225	9	18	1	3	10