

Rinde: 6 • Porción: 2 bocados

14
minutos

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 4 minutos

Bocados de CLARA DE HUEVO

1 taza de espinaca
1 tomate, en cuartos y sin semillas
6 claras de huevo
½ cda. de pimienta negra
6 cdas. de parmesano

1. Combina el tomate y la espinaca en la base del Sistema Power Chef® con el accesorio de la cuchilla incorporado. Cierra el sistema y jala la cuerda varias veces para picarlos.
2. Remueve la cuchilla, añade las claras y la pimienta negra. Menéalo para que se mezcle bien.
3. Divide la mezcla de huevos de forma pareja en el Molde de Silicona para Muffins y ponlo en el microondas por 4 minutos a 90% de potencia.
4. Sácalo del microondas y pon 1 cda. de parmesano sobre cada bocado de huevo. Déjalo enfriar y desmolda.
5. Se puede congelar hasta

Información nutricional (por porción):
Calorías: 90 Grasa total: 3g Grasa saturada: 1.5g Colesterol: 5mg Sodio: 290mg
Carbohidratos: 4g Fibra: menos de 1g Azúcar: 2g Proteínas: 12g Vitamina D: 0% Calcio:
10% Hierro: 4% Potasio: 2%

fecha, tu
fiesta

Tupperware®



PARA DEMOSTRAR



Sistema Power Chef®



Molde de Silicona para Muffins

OPCIONAL



Espátula de Silicona



Cucharas Medidoras



Tazas Medidoras



Cuchillo Serie Universal del Chef



Juego Freeze-It® PLUS de 2 piezas



FridgeSmart® Pequeño Hondo