

## Muffin salati al formaggio

Il Protein Bake Mix ti offre infinite possibilità. Puoi usarlo per preparare spuntini dolci o salati. Perché non provi questi deliziosi muffin salati al formaggio?

Porzioni: 4

Tempo di cottura: 15-20 minuti

### INGREDIENTI

- 60 g di Protein Bake Mix Herbalife Nutrition
- 60 ml di latte parzialmente scremato
- 25 g di yogurt magro
- 5 g di olio di girasole o altro olio vegetale
- 40 g di formaggio a ridotto contenuto di grassi grattugiato
- 25 g di feta
- 30 g di mais dolce
- ½ uovo
- 6 g di erba cipollina fresca o cipollotto tritati finemente
- pepe



### PREPARAZIONE

1. Mescola in una terrina tutti gli ingredienti umidi, quindi aggiungi quelli secchi e mescola fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Riempi 4 stampi per muffin (per 2/3) e inforna a 175C per 15-20 minuti o fino a doratura.

### Valori nutrizionali per porzione\*

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Per porzione.	132	5,8	7,3	1,3	12,4

**Grassi (di cui saturi) (g): 2,7**

**Carboidrati, di cui zuccheri (g): 2,2**

**Sale (g): 0,7**

\*Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.