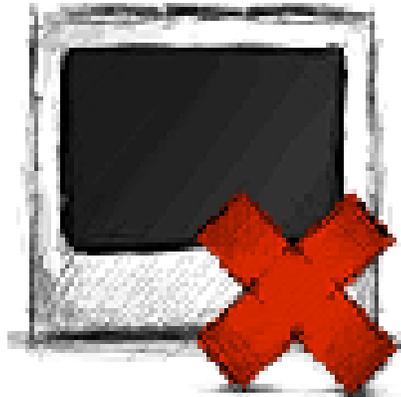


Muffin au Thon

foodType.0101



Note : 1

Portions : 7 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson/repos : 20 min

Calories par portion : 55.571 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.3

Les ingrédients

- 100.0 gr Thon a l'huile de tournesol
- 1.0 u Yaourt nature
- 1.0 u Oeuf
- 10.0 gr Persil

Muffin au thon :

Ingrédient:

Une boîte de thon à l'huile (100g à peu près)

Persil (selon le goût)

Un oeuf

Une boîte de yaourt nature

Cumin, sel et poivre (et d'autres épices si vous voulez)

Préparation:

Bien égoutté le Thon

le mettre dans un récipient

Ajouter le persil, l'oeuf, une boîte de yaourt nature, sel cumin et poivre. (vous pouvez ajouter une échalote émincée et des olives aussi)

Mettre la préparation dans des mouls de muffin en silicone et enfourner pendant 15 à 20mn