



MUFFINS DÉJEUNER

Prep : 10 mins | Cuisson : 20 mins

Portions : 6

INGRÉDIENTS

- 8 gros œufs
- ½ tasse de lait
- ½ tasse de salsa
- ½ tasse de fromage cheddar râpé
- 1 poivron haché de la couleur de votre choix
- ¼ tasse de coriandre hachée
- 1 oignon vert haché
- Poivre au goût

1 portion = 2 muffins

PRÉPARATION

01

Préchauffer le four à 350°F.

02

Dans un grand bol, fouetter les œufs, le lait, la salsa, le fromage râpé, le poivron, la coriandre, l'oignon vert et le poivre.

03

Répartir le mélange en 12 portions dans le moule à muffins graissé ou recouvert de moules en silicones.

04

Faire cuire 20 minutes au four, ou jusqu'à ce que le mélange soit cuit au centre. Bon appétit!

Alexandra Hamel
— NUTRITION —