

30 minuti - PORZIONI: 

INGREDIENTI

165 g di quinoa

150 g di zucchini
grattugiata150 g di carote
grattugiate

20 g di prezzemolo tritato

100 g di formaggio

grattugiato

4 uova

Un pizzico di sale

PROCEDURA

- 1** **Cuocere** la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Una volta cotta, togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.
- 2** **Riscaldare** il forno a 180 °C.
- 3** **Ungere** lo stampo per muffin con olio d'oliva e mettere da parte.
- 4** **In** una grande ciotola, mescolare la quinoa cotta, la zucchini, le carote, il prezzemolo, il formaggio e le uova.
- 5** **Versare** il composto negli stampi per muffin.
- 6** **Infnare** per 20-25 minuti o fino a doratura.
- 7** **Togliere** dal forno e lasciare raffreddare. Servire.

MUFFINS DI
QUINOA E VERDURE