

Muffin jambon fromage

Difficulté :

Bio :

Local :

Temps :

Label :

Fait maison :

pour 10 convives Adolescents - 67 gr.



Ingédients	Quantité
- Oeuf frais BIO <i>brut</i>	3.000 <i>piece</i>
- Lait UHT demi-écrémé BIO <i>brut</i>	0.150 <i>litre</i>
- Farine de blé BIO <i>déshydraté</i>	0.150 <i>kg</i>
- Fromage-Emmental râpé <i>brut</i>	0.100 <i>kg</i>
- Porc-Jambon dés <i>brut</i>	0.100 <i>kg</i>
- Huile colza	0.030 <i>litre</i>
- Levure chimique <i>déshydraté</i>	0.007 <i>kg</i>

Progression de la recette

- Réaliser les préparations préliminaires;
- Dans un batteur ajouter les œufs puis le lait et l'huile;
- Verser progressivement la farine en pluie et ajouter la levure;
- Pour finir le mélange incorporer le jambon blanc et l'emmental râpé;
- Cuire au four 160°C pendant 25 minutes.
- Servir encore chaud.

Grammage portion (1 pers.) : 67 g

Coût portion (1 pers.) : 0.20 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 9.07 g

Lipides : 8.15 g (*dont ajoutés : 2.90 g*)

Glucides : 11.76 g (*dont sucres : 1.19 g*)

P / L : 1.11

Energie : 156.70 Kcal

655.00 Kj

Calcium : 135.52 mg

Sel : 303.04 mg

Allergènes :

- *Présence : gluten, oeufs, lait.*

- *Trace : celeri.*