

# Desayuno con muffins de huevo y vegetales

Tiempo total **40 Mins.** 15 Mins. Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**1945 kJ / 465 Kcal**

Grasas: **27,9 g** Proteínas: **26,5 g**  
Carbohidratos: **49 g**

## INGREDIENTES

2 porciones

**4** huevos  
**1 cucharada** gruesa de yogurt griego  
**2** de harina de espelta  
**cucharadas**  
**0,25** de polvo para hornear  
**cucharadita**  
**2** Kikkoman Salsa de Soja  
**cucharadas** naturalmente  
fermentada  
**1 cucharada** de cebollino picado  
**100 g** de calabacín  
**100 g** de pimiento morrón  
**Para servir:**  
**1** Kikkoman aceite de  
**cucharadita** Sésamo Toastado  
**4 rodaja** de pan integral  
**50 g** de rúcula  
**2** Kikkoman Salsa picante  
**cucharadas** de Guindilla para Kimchi  
**2** Kikkoman Salsa de Soja  
**cucharadas** naturalmente  
fermentada

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

Precaliente el horno a 180 grados °C.

### Pasos 2

Mezcle los huevos con el yogurt, la harina, el polvo para hornear y la Salsa de Soja Natural Kikkoman. Agregue el cebollino, las verduras cortadas en dados y mezcle bien. Vierta en moldes para muffins previamente engrasados con Aceite de Sésamo Tostado Kikkoman y hornee durante unos 25 minutos.

### Pasos 3

Sírvalos calientes con pan, rúcula, Salsa de Soja Kikkoman y Salsa Kimchi Kikkoman aparte para rociar.