Truco culinario

Es importante machacar la patata con un tenedor y no triturarla para un mejor resultado.

Valor nutricional *(por ración)*

Valor energético: 188 Kcal.; Proteínas: 7 g; Hidratos de carbono: 18 g; Grasas: 9 g.

Fácil | **2 raciones** | **40 min.** | **+ 6 meses**

Muffins de patata y champiñones

Receta muy sabrosa y de textura ideal para los más pequeños.

Ingredientes

- 20 g de cebolla
- 1/2 diente de ajo
- 40 g de champiñón
- 25 g de harina de trigo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 90 ml de agua
- 1 huevo
- 60 g de patata
- 3 cacitos de Blemil Plus
- 5 c. soperas rasas *(25g)* de Blevit Plus

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Picar la cebolla, el ajo y los champiñones.
3. Sofreír la cebolla unos minutos, luego añadir el ajo y después los champiñones.
4. Para el puré: hervir la patata durante 10 minutos y machacarla con un tenedor. En un bol, verter el agua caliente, los cacitos de **Blemil Plus** y el **Blevit Plus**. Aderezar con el ajo en polvo y mezclar bien.
5. Agregar al puré la mezcla de los champiñones.
6. Verter la mezcla en molde para madalenas.
7. Hornear a 180 °C durante 25-30 minutos.

***Receta apta para ser preparada con diferentes variedades de cereales Blevit.**

Blevit® plus

Blemil® plus