Lista de ingredientes para la receta Muffins de Carne

Coliflor y brócoli crocantes

- Huevos 2 Unidades
- Flores de brócoli blanqueado 1 Taza
- Flores de coliflor blanqueado 1 Taza
- Pan Rallado 1/2 Taza
- Semillas de sésamo 4 cdas
- Queso rallado 1/2 Taza

Muffins de carne

- Cebolla 1 Unidad
- Aceite 1 Chorrito
- Carne picada 700 Gramos
- Huevos 2 Unidades
- Ketchup 3 cdas
- Orégano seco 1 cda
- Pimienta c/n
- Sal c/n
- Zanahoria 1 Unidad
- Tomates sin piel 2 Unidades