

# Muffin salati alle uova con spinaci e ricotta

*Muffin alle uova ricchi di proteine con spinaci e ricotta che forniscono energia costante senza picchi glicemici. Perfetti per la preparazione anticipata e per colazioni veloci.*

Preparazione: 15 min

Cottura: 25 min

Totale: 40 min

Porzioni: 12

**GL 0.5 / GI 28**

## Ingredienti

**Provides fiber and magnesium for blood sugar control** spinaci surgelati, scongelati e scolati

**High-quality protein with minimal glycemic impact** uova grandi

**Adds flavor without affecting blood sugar** origano secco

**For seasoning** sale fino

**Enhances flavor with negligible carbohydrates** aglio in polvere

**Slow-digesting casein protein helps stabilize blood sugar** ricotta

**Adds umami flavor and protein without raising glucose** parmigiano grattugiato

**Low-carb vegetable that adds sweetness and vitamin C** peperone rosso arrostito sott'olio tritato, più extra per guarnire

**To taste, for seasoning** pepe nero macinato fresco

# Istruzioni

---

## Step 1

Preriscalda il forno a 190°C. Prepara una teglia per 12 muffin standard spruzzandola abbondantemente con spray da cucina o spennellandola con olio per evitare che si attacchino.

## Step 2

Metti gli spinaci surgelati in un colino a maglia fine e fai scorrere acqua tiepida sopra fino a quando sono completamente scongelati, circa 1-2 minuti. Usando le mani, strizza gli spinaci con forza per rimuovere quanta più umidità in eccesso possibile—questo passaggio è fondamentale per evitare muffin acquosi.

## Step 3

Rompi le uova in una ciotola capiente e sbattile bene fino a quando i tuorli e gli albumi sono completamente amalgamati e leggermente schiumosi.

## Step 4

Aggiungi l'origano, il sale, l'aglio in polvere, la ricotta, il parmigiano, gli spinaci strizzati e il peperone rosso arrostito tritato alle uova sbattute. Mescola tutto insieme fino a quando è distribuito uniformemente. Condisci con diverse macinate di pepe nero fresco secondo il tuo gusto.

## Step 5

Dividi il composto di uova uniformemente tra i 12 stampini per muffin, riempiendo ciascuno per circa tre quarti. Cospargi la superficie con peperone rosso arrostito tritato aggiuntivo per un aspetto visivo e sapore extra.

## Step 6

Cuoci per 22-24 minuti fino a quando i muffin sono sodi al centro e stanno sviluppando bordi dorati. I centri non dovrebbero più oscillare quando la teglia viene delicatamente scossa.

## **Step 7**

Togli dal forno e lascia raffreddare per 3-5 minuti—i muffin si sgonfieranno leggermente, il che è completamente normale. Passa un coltello da burro attorno al bordo di ogni muffin per staccarlo, poi fallo uscire delicatamente. Servi immediatamente mentre sono caldi, oppure lascia raffreddare completamente prima di conservare in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 5 giorni. Possono anche essere congelati fino a 3 mesi e scongelati durante la notte in frigorifero.