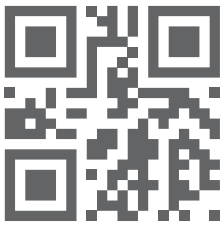




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

MAGDALENES DE VERDURES

Ingredients (16 unitats)

- ½ pebre vermell
- ½ ceba
- 1 trosset de carabassa
- ½ avocat
- 15 olives negres sense pinyol
- 8 ous
- Sal marina
- Pebre bo



Elaboració

Rentau el pebre vermell i pelau el tros de carabassa i l'avocat.

Ratllau ben finets la carabassa, el pebre vermell i la ceba. Per altra part, tallau les olives per la meitat i l'avocat a dauets.

Trencau els ous, trempau-los amb sal i pebre bo i bateu-los bé amb l'ajuda d'una forqueta.

Untau els motlles per a magdalenes amb oli d'oliva i seguidament introduïu-hi les verdures en l'ordre que vulgueu.

Per acabar, abocau dins cada motlle l'ou batut i enforneu-ho a 180 graus uns 15 minuts.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

