

# Muffins de **ACEITUNAS**



**GERHARD  
GSTREIN**  
Gerente de  
Alimentos y  
Bebidas  
Sociedad  
Unión Quito

## Para los muffins

3 yemas de huevo  
6 cc de aceite de oliva extra virgen  
2 dientes de ajo picado finamente  
100 g aceitunas negras picadas finamente  
100 g aceitunas verdes picadas finamente  
100 g pimientos rojos asados y pelados picadas finamente

180 g harina de trigo  
10 cc de vino blanco seco  
Una cucharadita de polvo para hornear (aprox. 5 g)  
Una cucharada de perejil picado  
3 claras de huevo  
Zummo de medio limón  
Una pizca de sal  
Pimienta negra del molino

Dentro de un bol, bate las yemas con un batidor agregando de a poco el aceite de oliva. Agrega batiendo el vino blanco y el ajo. Añade las aceitunas picadas, los pimientos y la harina cernida con el polvo para hornear. Bate las claras de huevo con el jugo de limón a punto de nieve firme. Mezcla con la masa anterior, salpimienta. Coloca la masa en moldes previamente engrasados y enharinados ligeramente. Hornéalos a 200 centígrados hasta se inflan al doble tamaño. Son un acompañante perfecto para carnes rojas en salsas o aves asadas.

## TIPS DE COCINA

Las aceitunas son magníficas para mejorar el estreñimiento y la retención de líquidos. Anímate a saborearlas cada semana.



La menta es una planta medicinal que tiene fabulosa acción relajante. Prepara una infusión todas las noches para mejorar tu sueño.

