

Muffins de Huevos y Verduras

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 muffin

PORCIONES: 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 25-35 minutos

INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 1 pimiento verde, troceado
- ½ cebolla dulce, amarilla o roja, troceada
- ½ taza espinacas, troceadas (frescas o congeladas)
- 1 cucharada de aceite de oliva

DIRECCIONES:

1. Precalienta el horno a 400 F.
2. Rocía aceite en aerosol en un molde de muffin.
3. Pica todas las verduras.
4. Añade una cucharada de aceite de oliva a una sartén y bécalientalo.
5. Sofríe todas las verduras por 3-5 minutos a fuego medio-alto.
6. Bate los huevos en un tazón pequeño.
7. Añade las verduras a los huevos batidos.
8. Vierte ½ taza de la mezcla de huevo y verduras en cada molde de muffin rociado.
9. Pon el molde en el horno y hornea por 20-30 minutos o hasta que estén completamente cocidos y no hay líquido de los huevos.
10. Deja enfriar completamente antes de comer.

CONSEJO PARA LA RECETA:

- Puedes añadir o sustraer cualquier verdura que quieras. También puedes usar ¼ -½ taza de cada verdura dependiendo de cuantas verduras usas.
- Envuelve los muffins individualmente en envoltura de plástico y ponlos en bolsas para la nevera. Guárdalos en el refrigerador hasta 5 días.



DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción:

Calorías	76
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	140 mg
Sodio	58 mg
Carbohidrato total	2 g
Fibra	1 g
Azúcar	1 g
Incluye 0 g de azúcar agregado	
Proteína	5 g
Fósforo	83 mg
Potasio	124 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Molde de muffin
- Sartén
- Tazón pequeño
- Horno
- Cuchillo y tabla de cortar

Receta sometida por el departamento de Dietética de la Universidad de Mount Mary

Recetas adicionales disponibles en healthyshelves.org