

Muffins de Huevo

12 Porciones • 1 Porción = 1 Muffin de Huevo



INGREDIENTES

- 12 huevos
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 a 2 tazas de verduras picadas (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, espinaca, hongos, etc.)
- Opcional: ¾ taza de mozzarella o queso cheddar cortado en tiras finitas

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe una bandeja de 12 moldes para muffins con aceite en aerosol.
2. En un recipiente grande, bata bien los huevos. Condimente con sal y pimienta y deje a un lado.
3. Caliente una sartén grande sobre fuego medio. Agregue el aceite y las verduras picadas de su elección. Deje dorar; luego escurra el exceso de aceite. Divida las verduras entre los 12 moldes para muffins. Agregue un poco de queso si decide usarlo. Vierta los huevos batidos sobre las verduras para completar ¾ de molde.
4. Hornee durante 20 minutos o hasta que los huevos estén completamente cocidos. Los muffins deberían estar listos cuando los quite del horno.
5. Deje enfriar durante algunos minutos y, luego, con un cuchillo afloje los bordes de los muffins antes de quitarlos. Enfríe y almacene en el refrigerador durante 3 días como máximo o congele y vuelva a calentar en el microondas o el horno tostador.

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size 1 egg muffin	
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 185mg	62%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 34mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 90mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families