

Muffins de huevos revueltos y verduras



Ingredientes:

- 2 tazas de verduras lavadas y en cubos (brócoli, pimientos rojos o verdes, cebolla)
- 6 huevos
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra molida
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado

**Seasonal
and Simple**

Un programa de extensión
de University of Missouri

Vea las instrucciones al reverso.

Fuente: seasonalandsimple.info

Muffins de huevos revueltos y verduras continuación

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 350 °F. Rociar el molde para muffins con aceite en aerosol (spray) para cocinar.
2. Colocar las verduras cortadas en el molde para muffins.
3. Batir los huevos en un recipiente. Mezclar con sal, pimienta y ajo en polvo.
4. Agregar los huevos en el molde para muffins y hornear por 20 a 25 minutos. Sacar el molde del horno durante los últimos 3 minutos de horneado. Espolvorear el queso sobre los muffins y volver a meter el molde en el horno.
5. Hornear hasta que, al introducir un cuchillo cerca del centro, este salga limpio.

¡Disfrute de hacer esta saludable y deliciosa receta!

Visite marc.org/kcfresh para obtener más información y recetas.

