



Bánh Muffin Trứng Rau Củ

Nguyên liệu:

- 2 cốc rau củ đã rửa sạch, xắt hạt lựu (bông cải xanh, ớt chuông đỏ hoặc xanh, hành tây)
- 6 quả trứng
- ¼ muỗng cafe muối
- ¼ muỗng cafe tiêu đen xay
- ¼ muỗng cafe bột tỏi
- ½ cốc phô mai cheddar ít béo, bào sợi

**Seasonal
and Simple**

Một chương trình thuộc Hệ
Thống Mở Rộng của
Đại Học Missouri



Xem hướng dẫn ở mặt sau.

Nguồn: seasonalandsimple.info

Bánh Muffin Trứng Rau Củ tiếp theo

Hướng dẫn:

1. Làm nóng lò ở nhiệt độ 350°F. Xịt khay nướng muffin bằng bình xịt chống dính.
2. Cho rau củ xắt nhỏ vào khay nướng bánh.
3. Đánh trứng trong tô. Từ từ cho muối, tiêu và bột tỏi vào, đánh đều tay.
4. Đổ hỗn hợp trứng vào khay nướng bánh và nướng trong 20 – 25 phút. Trong 3 phút nướng cuối cùng, lấy khay ra khỏi lò. Rắc phô mai lên trên bánh muffin rồi lại cho khay bánh vào lò nướng.
5. Sau khi nướng, thử dao ở gần giữa bánh, rút dao ra không dính bột là bánh đã chín.

Cùng thưởng thức món ăn ngon miệng, bổ dưỡng này nhé!

Truy cập marc.org/kcfresh để xem thông tin và công thức nấu ăn.

