

FRITTATA DE VEGETALES COMO UN MUFFIN

🍴 6 PORCIONES ⌚ 40 MINUTOS

INGREDIENTES

- | | | | |
|----|-----------------------------|---|--------------------------------------|
| 12 | huevos grandes | ½ | taza de pimientos picados |
| ⅓ | taza de leche baja en grasa | ¼ | taza de cebollín picado |
| 1 | taza de espinaca picada | ⅓ | taza de queso de la cabra (opcional) |
| 1 | taza de tomates picados | | SAL AL GUSTO |

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350 grados. Pone unos forros de papel en el molde de muffin o puede rociar con un spray antiadherente.
2. En un tazón grande, combine los huevos, la leche y sal al gusto. Mezcle bien.
3. Pone una cucharada de la mezcla en cada molde de muffin. Divide la espinaca, los tomates, los pimientos y el cebollín en cada uno.
4. Vierte el resto de la mezcla de los huevos en de los vegetales. Pone el queso de la cabra encima de cada uno también.
5. Hornee por 30 a 35 minutos o hasta que los huevos estén cocidos.

**FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET**



CONSEJOS

- Guarda los muffins en la nevera por al máximo 2 días.
- Puede usar otros vegetales en la receta como la calabaza de verano, el col rizado o el brócoli.
- Los huevos son una buena fuente de proteína y generalmente no cuestan mucho.

TAG YOUR RECIPES!



#FRESHBITES

FRITTATA DE VEGETALES COMO UN MUFFIN