

Frittata De Espinacas "Muffins"

Esta receta es para porciones individuales del tamaño de un muffin para un desayuno o almuerzo fácil y delicioso para llevar.

Rinde: 6-8 porciones
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: ChopChopFamily.org, "Muffins" de frittata de espinacas

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 8 huevos grandes
- 2 tazas (envasadas) de hojas de espinaca picadas
- 1/2 taza de queso rallado o desmenuzado, como cheddar, suizo, feta o parmesano
- 4 cebollines (cebolla larga), verdes y blancas picadas
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Pasos

1. Encienda el horno y ajuste el fuego a 350 grados. Con la mano limpia o una toalla de papel, use el aceite para engrasar generosamente ocho de los moldes para muffins.
2. Rompa los huevos en el tazón y bátilos con el tenedor o con un batidor hasta que tengan un color amarillo pálido. Agregue los ingredientes restantes y mezcle bien.
3. Llene de 6 a 8 moldes para muffins hasta arriba y, una vez que la temperatura del horno haya alcanzado los 350 grados, mueva con cuidado el molde al horno.
4. Hornee hasta que la parte superior esté dorada y los huevos cuajados, de 20 a 25 minutos. (Para ver si los huevos están listos, use guantes para horno para mover el molde hacia adelante y hacia atrás: no debería ver los huevos moviéndose como si todavía estuvieran líquidos en el centro). Retire el molde con cuidado del horno y colóquela a un lado para que se enfríe.
5. Una vez que los muffins se hayan enfriado un poco, sáquelos del molde y colóquelos en el plato. Sirva tibio o a temperatura ambiente, o cubra y refrigere hasta por 2 días.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 panecillo

| Nutrientes | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías: | 124 |
| Grasa total: | 8 g |
| Grasa saturada: | 3 g |
| Colesterol: | 250 mg. |
| Sodio: | 354 mg |
| Carbohidratos totales: | 2g |
| Fibra dietética: | 1g |
| Azúcares totales: | 1g |
| Proteína | 11g |

Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Rallador
- Tazón mediano
- Tenedor o batidor
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- 1 molde para muffins (de 12 tazas) (ver Consejos)

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.86

Costo promedio/porción: \$0.98

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Huevos (1 docena)



Añadir 1 al carrito
Cebollín/cebolla larga (1 manojo)



Añadir 1 al carrito
Espinacas (10 oz.)



Añadir 1 al carrito
Queso Cheddar Rallado (8 oz.)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Preparación

- ¿Sin molde para muffins? No hay problema: ¡use un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas, un molde para pastel de 9 pulgadas o una sartén resistente al horno de 9 o 10 pulgadas!
- ¿Demasiados moldes para muffins en tu lata? Si su lata tiene capacidad para 12 muffins, simplemente ponga una cucharadita de agua en cada uno de los vasos que no este usando. Esto ayudará a evitar que la sartén se deforme y se queme en el horno.

Mis Notas de Cocina