

Muffins De Quiche de Verduras

Este plato fácil y delicioso es una fuente inagotable de nutrición en cuya preparación puede involucrar a toda su familia. El brócoli es una excelente fuente de vitaminas A, C y K.

Rinde: 12 porciones
 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tiempo de cocción: 45 minutos

Fuente: foodhero.org/recipes/veggie-quiche-muffins

Ingredientes

- ¾ taza de queso cheddar rallado
- 1 taza de cebolla picada (cualquier tipo)
- 1 taza de brócoli picado
- 1 taza de tomate fresco cortado en cubitos
- 2 tazas de leche descremada o al 1%
- 4 huevos
- 1 taza de mezcla para hornear (para galletas o pancakes)
- 1 cucharadita de condimento italiano (o albahaca y orégano)
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

Pasos

1. Precaliente el horno a 375 grados F. Engrase ligeramente 12 moldes para muffins.
2. Espolvoree queso, cebolla, brócoli y tomates en moldes para muffins.
3. Coloque los ingredientes restantes en un bol y bata hasta que quede suave. Vierta la mezcla de huevo sobre los demás ingredientes en moldes para muffins.
4. Hornee hasta que estén dorados o hasta que al insertar un cuchillo en el centro éste salga limpio, de 35 a 40 minutos. Dejar enfriar 5 minutos.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 muffin	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	110
Grasa total:	4.5 g
Grasa saturada:	2g
Colesterol:	60 mg
Sodio:	280 mg
Carbohidratos totales:	11 g
Fibra dietética:	1g
Azúcares Totales:	3g
Azúcares añadidos:	1g
Proteína	6g

Utensilios Necesarios

- Molde para muffins de 12
- Cuchillo y tabla de cortar
- Batidor de huevos
- Tazón grande para mezclar
- Tazas y cucharas medidoras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.30

Costo promedio/porción: \$0.61

La receta rinde: 12 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
Cebolla grande



Añadir 1 al carrito
Brócoli (congelado o fresco)



Añadir 1 al carrito
Tomate fresco



Añadir 1 al carrito
Queso Cheddar bajo en grasa (8 oz.)



Añadir 1 al carrito
Huevos grandes (12 unidades)



Añadir 1 al carrito
Leche 1% (0.5 galones)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Almacenamiento: Brócoli

- Refrigere el brócoli en una bolsa suelta con flujo de aire. Para obtener la mejor calidad, úselo dentro de una semana.
- El brócoli precortado (de la tienda o cortado en casa) pierde frescura más rápido; utilizar en 2 a 3 días.
- Congele el brócoli para conservarlo por más tiempo. Hierva primero para obtener el mejor color y sabor.

Consejos de Cocina: Brócoli

- Pele los tallos pesados o leñosos antes de cocinarlos. Corte los tallos en trozos de tamaño similar para una cocción uniforme.
- Para encontrar formas de ahorrar dinero y tiempo reutilizando los ingredientes restantes, consulte Snapedny.org para obtener más recetas, por ejemplo:
- Horneado De Calabacín Y Tomate
- Hornear Frittata de Col Rizada

