



Bocaditos de huevo

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos |

Tiempo total: 28 minutos

Equipamiento: Molde para muffins, tazón para mezclar mediano

Utensilios: Tenedor, espátula o cuchillo para mantequilla, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente

1/2 taza de queso cottage 2% con bajo contenido de grasas

10 huevos grandes

1/2 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta negra

Alrededor de 1.5 tazas de complementos picados o rallados:

- Espinaca, champiñones y mozzarella (1 taza de espinaca fresca, 1/2 taza de champiñones, 1/3 taza de mozzarella)
- Brócoli y queso cheddar (1 taza de brócoli, 1/2 cebolla, 1/3 taza de queso cheddar)
- Tomate, pimiento, cebolla, queso (1 tomate Roma, 1 pimiento, 1/2 cebolla, 1/3 mezcla de queso rallado)
- Tomate, alcachofa y queso feta (1 tomate Roma, 1/2 cebolla, 7 onzas de corazones de alcachofa en salmuera escurrida, 1/3 taza de queso feta)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las frutas y verduras.
2. Precaliente el horno a 375 grados. Prepare un molde para muffins y rocíelo con aerosol antiadherente.
3. Agregue 3 cucharadas grandes de complementos a cada taza de los moldes para muffins hasta que la taza esté prácticamente llena.
4. Agregue el queso cottage a un tazón para mezclar mediano. Pise con un tenedor hasta que las cuajadas estén lisas. Agregue los huevos, la sal y la pimienta negra al tazón con queso cottage. Bata con un tenedor hasta que la mezcla esté suave.
5. Vierta la mezcla de huevo en cada taza de molde para muffins; cada taza debe quedar llena casi hasta la parte superior.
6. Hornee los muffins de huevo en el horno durante 20 a 23 minutos, o hasta que los centros se vean listos y los bordes estén dorados. No los hornee demasiado, porque los muffins quedarán demasiado firmes.
7. Deje enfriar en el molde para muffins durante 10 minutos o hasta que estén lo suficientemente fríos como para tocarlos. Con una espátula pequeña o un cuchillo para mantequilla, pase la punta entre el borde del muffin de huevo y el molde para muffins para aflojar. Deje que los muffins terminen de enfriarse en una placa o rejilla. Mantenga las sobras refrigeradas durante 3 a 4 días como máximo.

Información nutricional:

Calorías 170 Grasas totales 11g Sodio 400mg Carbohidratos totales 3g
Proteína 14g