

# Muffins de Frittata de Espinacas

This recipe is for individual muffin-sized portions for an easy and delicious grab-and-go breakfast or lunch.

Hace: 6-8 servings

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocina: 30 minutos

Fuente: ChopChopFamily.org, Spinach Frittata "Muffins"

## Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 8 huevos grandes
- 2 tazas (empacadas) de hojas de espinaca, picadas
- 1/2 taza de queso rallado o desmenuzado, como cheddar, suizo, feta o parmesano
- 4 cebolletas, picadas
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

## Direcciones

1. Encienda el horno y ajuste el fuego a 350 grados. Use el aceite para engrasar generosamente ocho de los moldes para muffins.
2. Casca los huevos en el bol y bátelos con el tenedor o con un batidor hasta que adquieran un color amarillo pálido. Agregue los ingredientes restantes y mezcle bien.
3. Llene de 6 a 8 moldes para muffins hasta el tope 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 estén listos, 20-25 minutos. (Para ver si los huevos están listos, use agarraderas para mover la lata de un lado a otro: no debería ver que los huevos se mueven como si todavía estuvieran líquidos en el centro). Retire la lata con cuidado del horno y colóquela. Aparte para enfriar.
5. Una vez que se hayan enfriado un poco, sácalos del molde y colócalos 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 muffin

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	124
Grasas Totales:	8 g
Grasas Saturadas:	3 g
Colesterol:	250 mg
Sodio:	354 mg
Carbohidratos Totales:	2 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares Totales:	1 g
Proteína:	11 g

## Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- rallador de caja
- Tazón de tamaño mediano
- Tenedor o batidor
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- 1 molde para muffins (12 tazas) (ver consejos)

# LISTA DE COMPRA

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 artículos opcionales.

## Ingredientes



Agregar 1 al carrito  
Huevos (1 docena)



Agregar 1 al carrito  
Cebolletas/Cebollas Verdes (1 manojo)



Agregar 1 al carrito  
Espinacas (10 onzas)



Agregar 1 al carrito  
Queso cheddar rallado (8 oz.)

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis notas de cocina

### 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 molde? Si su molde tiene capacidad para 12 muffins, simplemente ponga una cucharadita de agua en cada uno de los vasos que no está usando. Esto ayudará a evitar que la sartén se deforme y se queme en el horno.