

Muffins de huevo

¡Estos muffins de huevo son un desayuno delicioso y saludable! Esta es una fabulosa manera de introducir los hongos, ¡porque la mayoría de las personas ni siquiera se darán cuenta de que están ahí! ¡Tanto los hongos como los huevos tienen un alto contenido de vitamina D, que es importante para los huesos en crecimiento de un bebé!

Porciones: 12 muffins alcanzan para 2 adultos y 4 niños

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes

- 8 oz de hongos
- 1 pimiento rojo
- 1 ramillete de cebolla larga
- 8 huevos
- 4 oz de jamón cortado en cubos pequeños (opcional, puede reemplazarlo con queso u omitirlo)
- Sal y pimienta al gusto (como ½ cucharadita de cada una)
- Aceite de cocina antiadherente en aerosol



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Corte los hongos en pedazos pequeños.
3. Caliente el aceite en una sartén sobre la estufa. Una vez que el aceite esté caliente, saltee los hongos en una cucharadita de aceite hasta que no quede líquido y empiecen a dorarse (alrededor de 5 minutos).
4. Mientras se cocinan los hongos, pique el pimiento y agréguelo a los hongos que tiene en la sartén (solamente hay que cocinar el pimiento por 2-3 minutos).
5. Mientras se acaban de cocinar los hongos y el pimiento, prepare los huevos. En un tazón mediano, bata bien los huevos.
6. Corte la cebolla larga en rodajas pequeñas y agréguelas a los huevos con el jamón. Agregue los hongos y el pimiento al tazón donde tiene los huevos. Sazone con sal y pimienta.
7. Rocíe el molde para muffins con aceite de cocina antiadherente en aerosol, o engráselo con mantequilla o aceite.
8. Vierta la mezcla de huevos de manera uniforme.
9. Hornee por 15 minutos hasta que los muffins de huevo queden esponjosos, ligeramente dorados y bien cocidos.
10. Disfrútenlos calientitos o refrigieren lo que sobre y caliéntenlos por 30 segundos en el microondas.
11. También se los pueden comer fríos. Son perfectos para la lonchera.

