

# Huevos al horno con vegetales

Los huevos son uno de los alimentos más nutritivos para los bebés y los niños pequeños ya que contienen nutrientes difíciles de obtener tales como vitamina D, hierro, zinc y colina. Toma como 5 minutos preparar esta receta de huevos al horno antes de hornear y se puede adaptar a cualquier vegetal que tenga a la mano. Al final de la receta verá opciones que se pueden ajustar a su gusto.

## Ingredientes

- 4 huevos
- 1 taza de leche
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 2 tazas de brócoli congelado

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.



2. Mezcle los huevos con leche, sal y pimienta en el molde que vaya a usar para hornear.



3. Vierta el brócoli congelado directamente de la bolsa en el fondo del molde para hornear y espárzalo de modo que quede una capa pareja.





4. Vierta la mezcla de huevos sobre el brócoli.
5. Esparza el queso de manera uniforme.



6. Hornee por 45-50 minutos hasta que los huevos en el centro del molde estén completamente cocinados y sólidos.



7. Sirva caliente o frío. Guarde lo que sobre en el refrigerador.



8. Para tener una comida balanceada que sacie el apetito, sirva con un batido, un pan tostado y una ensalada verde.

# Opciones

<b>Para que cocine más rápido:</b>		
Divida la mezcla de una manera uniforme en 12 tazas para muffins para reducir el tiempo de cocción a 20 minutos.		
<b>En lugar de:</b>	<b>Use esto:</b>	<b>O esto:</b>
½ taza de queso cheddar 2 tazas de brócoli congelado ¼ taza de queso parmesano	½ taza de queso pepper jack 1 pimentón verde picado ½ taza de maíz enlatado Más queso pepper jack por encima	½ taza de queso mozzarella 1 taza de hongos rebanados (saltéelos primero) 1 taza de espinaca finamente picada ¼ taza de queso parmesano por encima
<b>Otros alimentos para agregar</b>		
Tocineta, salchicha o jamón picado	Pan viejo cortado en cubos de ½ pulgada (1,2 cm)	Papas cortadas en cubos o papas ralladas congeladas