

Egg Muffins



Ingredients:

2 cups washed vegetables, diced
(such as broccoli, red or green bell
peppers, onion, spinach*)

6 eggs

¼ teaspoon salt

¼ teaspoon garlic powder

¼ teaspoon black pepper

½ cup low-fat cheddar cheese,
shredded

Cooking spray

*You can sauté the vegetables in
butter or oil if desired

Instructions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit.
3. Spray muffin pan with nonstick spray.
4. Add diced veggies to the muffin pan cups.
5. Beat eggs in a bowl.
6. Stir in salt, pepper, and garlic powder.
7. Pour eggs into the muffin pan cups and
bake 20 to 25 minutes.
8. To add the cheese, remove the pan from
the oven during the last 3 minutes of
baking.
9. Sprinkle the cheese on top of the muffins
and return the tin to the oven.
10. Remove from oven and serve.

Makes 6 servings

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.
Recipe from <https://www.ag.ndsu.edu/food/recipes/meats/scrambled-egg-muffins>

Muffins de huevo



Ingredientes:

Dos tazas verduras lavadas,
troceados (como brócoli, pimiento
rojo o verde, cebollas, espinaca*)

Seis huevos

Un cuarto de cucharita de sal

Un cuarto de cucharita de polvo de
ajo

Un cuarto de cucharita de pimienta
negra

Una mitad de taza queso cheddar
bajo en grasas, en tiras

Aceite en aerosol

*Puedes saltear las verduras en
mantequilla o aceite si deseado

Hace seis porciones

Instrucciones:

1. Lava las manos con agua tibia y jabón.
2. Precalienta el horno a trescientos cincuenta grados de Fahrenheit.
3. Echa la asadera de muffin con aceite en aerosol antiadherente.
4. Añade las verduras troceadas a las tazas del molde de muffin.
5. Bate los huevos en un bol.
6. Mezcla sal, pimienta y polvo de ajo.
7. Vierte los huevos en el molde de muffin y hornearlos por veinte a veinticinco minutos.
8. Para añadir el queso, quita el molde del horno durante los tres minutos últimos de horneando.
9. Espolvorea el queso por encima de los muffins y regrésala al horno.
10. Quítalos del horno y servirlos.