



MUFFINS DE HUEVO PARA EL DESAYUNO

DESAYUNO

175

⌚ 35 minutos - PORCIONES: 🍴🍴🍴🍴

INGREDIENTES

8 huevos grandes

60 ml de leche

80 g de espinacas frescas
picadas

100 g de tomate cherry,
picado en cuartos

30 g de chalota en cuadritos

Rodajas de aguacate, para
montar

20 g de perejil picado

Queso fresco o queso feta
desmenuzado, para montar



PROCEDIMIENTO



- 1 Calentar** el horno a 180°C. Engrasar un molde para muffins con aceite de oliva.
- 2 En** un tazón grande, mezclar los huevos y la leche con una batidora manual. Agregar la espinaca, el perejil, los tomates y las chalotas.
- 3 Dividir** la mezcla de manera uniforme entre los moldes para muffins y hornearlos de 20 a 25 minutos o hasta que el huevo esté completamente cocido. Retirar los muffins del horno y dejarlos enfriar durante 5 minutos, luego usar un cuchillo para aflojar y sacar los muffins del molde.
- 4 Cubrir** cada muffin con aguacate en rodajas, tomate cherry, queso y luego servir.

