

# Veggie & Cheese Egg Muffins

Rinde: 22 Magdalenas



## Ingredientes

### Mezcla de Verduras

- 1 1/2 Cucharadas de Aceite de Canola
- 1 Taza de Cebolla Amarilla, Picada
- 1 Taza de Pimiento Morrón, Picado
- 1/2 Cucharadita de Sal
- 1/2 Cucharadita de Pimienta

### Mezcla para Muffins de Huevo

- 2 Tazas de Huevos Líquidos
- 1/2 Taza de Yogur Griego sin Grasa, Natural
- 1/2 Taza de Requesón Bajo en Grasa
- 1/2 Cucharadita de Sal
- 1/2 Cucharadita de Pimienta
- 1/4 Cucharadita de Pimentón
- 1 1/2 Cucharaditas de Ajo en Polvo

- Queso Rallado, para cubrir

## Instrucciones de Preparación

1. Precalienta el horno a 350°F (175°C).
2. Forra un molde para muffins con cápsulas de silicona y rocía con spray antiadherente. Reserva.
3. En una sartén a fuego medio, añade aceite de canola. Una vez caliente, cocina las cebollas, los pimientos, la sal y la pimienta hasta que estén tiernos y casi todo el líquido se haya evaporado. Reserva.
4. En una licuadora, combina los huevos líquidos, el yogur griego natural sin grasa, el requesón bajo en grasa y las especias. Mezcla hasta obtener una mezcla suave.
5. Coloca aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de verduras en el fondo de cada cápsula. Vierte la mezcla de huevo en cada cápsula hasta llenarla aproximadamente 3/4. Espolvorea un poco de queso rallado encima.
6. Hornea durante 12-15 minutos hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C). Gira la bandeja a la mitad del tiempo de horneado. ¡Disfruta!
7. Los muffins de huevo se pueden guardar en el refrigerador hasta por una semana o congelarse por 2 meses.

