

Bocados de huevo



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 12

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 15-17 minutos

INGREDIENTES

- 12 huevos
- Sal
- Pimienta
- Spray antiadherente o moldes para panquecitos

PREPARACIÓN

1. Rompe los huevos en el molde y sazona con sal y pimienta.
2. Hornee durante 15-17 minutos. Deje enfriar ligeramente antes de sacarlos.
3. Se pueden almacenar en un recipiente sellado en el refrigerador hasta 4 días.

Notas:

- Agrega verduras picadas como tomate, cebolla, cilantro o espinaca para darle más sabor y nutrientes.



Información Nutricional

Porción: 1 bocado de huevo

Calorías	77
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	186 mg
Sodio	62 mg
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Azúcares	0 g
Proteína	6 g

Fuente de receta:
Familyfreshmeals.com