

# 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

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

Fuente de receta:  
Familyfreshmeals.com