

Ingredientes:

Base:

- 12 huevos grandes
- Sal y pimienta al gusto

Variaciones (mezcla y combina a tu gusto)

- 1/3 de taza de tocino desmenuzado cocido
- 1/3 de taza de tu queso favorito, rallado
- 1/3 de taza de jitomates cortados en cubitos
- 1/2 taza de espinacas cocidas picadas (si están frescas); o 1/2 taza de espinacas congeladas picadas
- 1/4 de taza de pimientos cortados

Preparación

- Precalienta el horno a 350 grados.
- Cubre generosamente con aceite (canola, oliva, etcétera), un molde para hornear 12 panqués de una taza.
- En un tazón grande, bate los huevos. Sazónalos con sal y pimienta al gusto.
- Llena cada agujero del molde para hornear panqués hasta la mitad con la mezcla de huevos.
- Divide los ingredientes de tu elección en cada uno de los espacios para panqués.
- Hornea durante 15-20 minutos, hasta que los huevos estén listos. Sírvelos de inmediato.
- Puedes almacenarlos en la nevera hasta 4 días, o congelarlos hasta 3 meses y recalentarlos cuando estés listo para comerlos.



Comida destacada: Huevos



Los huevos son una gran fuente de proteínas de alta calidad y están cargados de vitaminas y minerales como B12, ácido fólico, calcio y colina. Los huevos se pueden preparar de varias maneras; se pueden hervir, escalfar, hornear o freír en sartén. Pueden ser un complemento saludable para casi cualquier comida.

Cada huevo contiene 72 calorías, 6 gramos de proteína y 5 gramos de grasa.

Para obtener más información, visita www.ncdhhs.gov/ncwic

