

# Muffins de Huevo con Verduras

- Las verduras que gustes: cebolla, ajo, calabaza, jitomate, setas, champiñón, espinaca.
- Huevo
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

## Preparación

---

1. Sofreír cebolla picada y ajo picado en un sartén con tantito aceite de oliva.
2. Agregar las verduras de tu elección previamente picadas y cocinar aprox. 5-10 mins y salpimentar.
3. En un bowl agregar los 5 huevos, revolver y salpimentar.
4. Agregar las verduras a la mezcla del huevo.
5. En un molde de muffins rociado con Pam para que no se pegue y si quieres ponerle una tira de papel encerado abajo para que al terminar sea más fácil extraer, vertir la mezcla hasta el tope de cada agujero.
6. Meter al horno precalentado aprox. unos 25-35 mins. Tienen que inflar y que al meter un palillo salga limpio.
7. Sacar los muffins y con un cuchillo despegar las orillas. Esperar a que se enfríe un poco para sacarlos completamente.
8. Servir.