

## Muffins de Verdura y Huevo para hacer con los Niños

Estos Muffins son tan fácil y rápidos de hacer que los niños disfrutarán rompiendo huevos (cuidado con las cáscaras!), mezclando los ingredientes, y comiendo queso de la preparación!!

### Ingredientes

Aceite en aerosol

6 huevos grandes

1/4 taza de leche

1/8 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta,

2 - 3 tipos de vegetales a elección

30g queso cheddar



1. Corte los vegetales en pequeños pedacitos. Usamos champignones, espinaca cocida y zucchini.



2. En un bowl mezcle 2 huevos y todos los vegetales y el queso. Condimente a gusto



3. Usando un tenedor mezcle los ingredientes



4. Rocíe con aceite vegetal la muffinera. Caliente el horno a 180° C.



5. Vierta la mezcla cuidadosamente dentro de cada muffin

6. Lleve la bandeja con el contenido al horno por 20 minutos.



7. Remueva el horno una vez cocinado. Deje que se enfríen por 10 minutos antes de servir.. Bon Appétit!