



Panecillos de huevo con vegetales

Preparación: 10 min
Tiempo de cocción: 35 min
Rinde 12 panecillos

Ingredientes

- Aceite de cocinar en aerosol o aceite
- 2-3 vegetales para el relleno como pimientos, cebolla, espinacas, brócoli, etc.
- 6 huevos grandes
- 3 cucharadas de leche
- 1/4 de cucharadita de paprika
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida
- 1/2 taza de queso rallado (cheddar, suizo o mozzarella)

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Precaliente el horno a 350° y engrase un molde para panecillos/muffins de 12 tazas con aceite o spray de cocinar.
2. Ponga un sartén a precalentar a fuego medio y engrase con aceite de cocinar o spray. Saltee los vegetales del relleno en el sartén y cocnelos hasta que estén blandos, unos 3-5 minutos.
3. En un tazón pequeño, bata los huevos, la leche, la paprika y el ajo en polvo y sazone con sal y pimienta. Incorpore los vegetales del relleno y el queso rallado.
4. Ponga el relleno de vegetales en los moldes para panecillos por igual.
5. Hornee hasta que estén cocidos y dorados, de 30 a 35 minutos.
6. Deje enfriar y guarde en la nevera en un recipiente hermético hasta que sea el momento de consumirlos.