

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 30 minutos

Incluido en la caja:

- 1 lata (15 oz) de verduras mixtas sin sal, escurridas y enjuagadas
- ¼ de taza de leche al 1%

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 6 huevos, ligeramente batidos
- 1 batata, finamente picada
- ¾ de taza de queso cheddar rallado
- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), picada

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Combine los ingredientes en un tazón mediano; mezclar para combinar.
3. Vierta el contenido en un recipiente cuadrado para hornear de 8x8" bien engrasado o una bandeja redonda de 9".
4. Coloque en el horno y hornee por 30 minutos o hasta que los huevos se espesen.

Consejo: ¡Agregue verduras de hoja (espinaca o col rizada), champiñones, calabacín o brócoli antes de hornear para obtener más verduras y sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 6

Tamaño de la porción:

1 rebanada (4" x 2 ¾")

Calorías: 190

Grasas: 7 g

Sodio: 168 mg

Carbohidratos: 14 g

Fibra: 3 g

Proteína: 11 g

Porciones de Carbohidratos: 1

**Los datos nutricionales incluyen vegetales mixtos sin sal enlatados, leche al 1%, huevos marrones grandes, 1 camote fresco, queso cheddar fuerte rallado Kraft y una cebolla blanca pequeña.*