

Broccoli Cheddar Hash Brown Egg Cups

Serves 10-12

Ingredients

- ½ cup frozen or fresh broccoli florets
- ¼ cup shredded frozen potato (hash brown)
- ½ cup low-fat mozzarella
- 1 teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- ½ cup nonfat milk
- 6 eggs

Directions

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Roughly chop the broccoli into smaller pieces.
3. In a bowl whisk together the eggs, milk, and seasonings.
4. Add the broccoli, potatoes, and cheese into the egg bowl and mix until combined.
5. Spray or oil a cupcake tray and scoop 1/3 cup of the egg mixture into each cupcake circle.
6. Bake for 10-15 minutes.

Cestas de huevo con papa rallada con brócoli y queso cheddar

10-12 porciones

Ingredientes

- ½ taza de floretes de brócoli congelados o frescos
- ¼ taza de papas congeladas ralladas (hash brown)
- ½ taza de queso mozzarella bajo en grasa
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ taza de leche descremada
- 6 huevos

Instucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Pique el brócoli en trozos más pequeños.
3. En un tazón mezcle los huevos, la leche y los condimentos.
4. Agregue el brócoli, las papas y el queso en el tazón de huevo y mezcle hasta que se combinen.
5. Rocíe o engrase una bandeja para cupcakes y vierta 1/3 taza de la mezcla de huevo en cada círculo de cupcake.
6. Cocine en el horno durante 10-15 minutos.