

Muffins de huevo

Una dieta baja en consumo de carne animal, ayuda a equilibrar los niveles de estrógenos, éstos tienen la función de regular la menstruación, construyen el revestimiento uterino para prepararse para el embarazo y reducen la infertilidad.

El uso de grasas vegetales como el aceite de coco refuerza el sistema inmunológico, equilibra la función tiroidea, que a su vez beneficia el metabolismo, ayudando a generar niveles correctos de energía y estado de ánimo.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Porciones: 12

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de acelgas finamente picadas
- 12 huevos grandes
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de semillas de hinojo
- 1 cucharadita de pimienta cayena
- ¼ de taza de cebollas verdes o chalotas finamente picadas
- ½ libra de salchicha, tocino o pechuga de pollo, completamente cocida y picada o desmenuzada en trozos pequeños

Equipo de producción:

Horno
Sartén con tapa hermética
Molde para muffins
Capacillos de papel para muffins
Espátula

Preparación:

1. Precaliente el horno a 425° F o 220° C
2. Calienta el aceite de coco en una sartén grande con tapa hermética a fuego medio. Agregue el ajo y cocine por unos minutos hasta que el ajo se ablande.
3. Agregue las acelgas a la sartén y cubra con la tapa hermética. Cocine durante aproximadamente 3 minutos, hasta que las acelgas se doren y estén tiernas. Cuela las acelgas y enjuaga con agua fría.
4. Bata los huevos en un tazón grande con sal, pimienta, semillas de hinojo y la pimienta cayena. Agregue las acelgas y cebollas.
5. En el molde para muffins coloque los 12 capacillos de papel. Llene cada capacillo hasta la mitad con la mezcla de huevo. Vierta unas cucharadas de la proteína picada de su elección en cada taza. Vierta un poco más de huevo encima de cada taza para sellar el muffin.
6. Hornee los muffins durante aproximadamente 35 minutos o hasta que el huevo cuaje y se dore por encima

Una porción aporta:

- 66 calorías
- 2.1 g carbohidratos
- 8.1 g de proteína
- 3 g de grasas totales
- 186.6 mg de colesterol
- 1.8 g de fibra
- 54.6 mg de sodio

VALOR NUTRIMENTAL

Alimento	Aporte de Vitaminas Por Cada 100 G	Aporte de Minerales Por Cada 100 G
Acelgas	vitamina B9 vitamina A vitamina C	calcio magnesio fósforo potasio yodo
Chalotes	vitamina A vitamina C vitamina B9	calcio magnesio fósforo potasio
Huevo	vitamina A vitamina D vitamina E vitamina B2 vitamina B3 vitamina B5 vitamina B9	zinc selenio hierro fósforo cobre
Ajo	vitamina B6 vitamina C vitamina B9 vitamina B3	calcio magnesio fósforo potasio
Aceite de coco	vitamina C vitamina A vitamina B1 vitamina B2	calcio hierro fósforo potasio