



by



Scrambled Egg Muffins *(serves 6)*

INGREDIENTS

- Nonstick cooking spray
- 2 cups vegetables, washed and diced (broccoli, red or green bell peppers, and onions)
- 6 eggs
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- ¼ teaspoon garlic powder
- ½ cup shredded low-fat cheddar cheese

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 350° F. Spray a 6-cup muffin tin with nonstick spray.
2. Add diced vegetables to the muffin tin cups.
3. Beat eggs in a bowl. Stir in salt, pepper, and garlic powder.
4. Pour egg mixture into each cup of the tin, over the vegetables.
5. Bake for 20-25 minutes. Remove pan from the oven during the last 3 minutes of baking and sprinkle the cheese on top of the muffins. Return the tin to the oven until cheese melts.
6. Bake until the temperature reaches 160° F or knife inserted near the center comes out clean.

Recipe adapted from:

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/scrambled-egg-muffins/>

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.





por



Muffins de huevos revueltos *(rinde 6 porciones)*

INGREDIENTES

- Aerosol antiadherente para cocinar
- 2 tazas de vegetales lavados y picados en cubitos (brócoli, pimientos rojos o verdes y cebollas)
- 6 huevos
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa rallado

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe un molde para muffins de 6 tazas con aerosol antiadherente.
2. Coloque los vegetales picados en cubitos en las tazas de muffins.
3. Bata los huevos en un tazón. Incorpore la sal, la pimienta y el ajo en polvo.
4. Vierta la mezcla de huevo en cada taza del molde sobre los vegetales.
5. Hornee durante 20 a 25 minutos. Saque el molde del horno durante los últimos 3 minutos de horneado y esparza el queso sobre los muffins. Vuelva a colocar el molde dentro del horno hasta que el queso se derrita.
6. Hornee hasta que la temperatura alcance los 160 °F o hasta que al insertar un cuchillo cerca del centro del muffin este salga limpio.

Receta adaptada de:

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/scrambled-egg-muffins/>

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

