



# Desayuno de brócoli y jamón al horno



## Ingredients:

- 6 huevos grandes
- 1/2 taza de leche al 2%
- 3/4 de taza de jamón, cortado en cubitos
- 1 taza de brócoli, picado
- 1/2 taza de maíz dulce congelado
- 1/2 taza de queso cheddar desmenuzado
- 1 cucharada de mantequilla

Sugerencia: Congele las partes sobrantes. Descongele y caliente en el microondas para preparar un desayuno fácil.

## Directions:

1. Precaliente el horno a 350 °F. Coloque en el horno un recipiente para hornear de 9 x 9 pulgadas, para calentarlo.
2. Mientras el horno se calienta, bata los huevos en un cuenco y añada el resto de los ingredientes.
3. Saque el recipiente para hornear del horno. Esparza la mantequilla por la parte inferior y los lados del recipiente.
4. Vierta los huevos batidos en el recipiente.
5. Hornee durante unos 20 minutos hasta que el centro esté seco.

Rinde  
6 porciones

*Nutrition Facts per serving:*  
160 calories; 11g fat; 6g carbohydrates; 12g protein;  
2g sugars; 210mg cholesterol; 330mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales



# Desayuno de brócoli y jamón al horno



## Ingredients:

- 6 huevos grandes
- 1/2 taza de leche al 2%
- 3/4 de taza de jamón, cortado en cubitos
- 1 taza de brócoli, picado
- 1/2 taza de maíz dulce congelado
- 1/2 taza de queso cheddar desmenuzado
- 1 cucharada de mantequilla

Sugerencia: Congele las partes sobrantes. Descongele y caliente en el microondas para preparar un desayuno fácil.

## Directions:

1. Precaliente el horno a 350 °F. Coloque en el horno un recipiente para hornear de 9 x 9 pulgadas, para calentarlo.
2. Mientras el horno se calienta, bata los huevos en un cuenco y añada el resto de los ingredientes.
3. Saque el recipiente para hornear del horno. Esparza la mantequilla por la parte inferior y los lados del recipiente.
4. Vierta los huevos batidos en el recipiente.
5. Hornee durante unos 20 minutos hasta que el centro esté seco.

Rinde  
6 porciones

*Nutrition Facts per serving:*  
160 calories; 11g fat; 6g carbohydrates; 12g protein;  
2g sugars; 210mg cholesterol; 330mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales