

Muffins de Huevo - 4 Formas

Porciones: 12 muffins de huevo

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Materiales Necesarios: Sartén mediana, tazón grande, tenedor o batidor, cuchillo, molde para muffins, abrelatas

Siga la receta base a continuación y elija 1 de las 4 opciones para completarla.

Ingredientes:

- 12 huevos
- 1 taza de queso rallado
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados. Engrase las 12 tazas de un molde para muffins con aceite/mantequilla.
2. Bata 12 huevos más una pizca de sal y pimienta en un tazón. Añada queso rallado (opcional).
3. En una sartén, cocine la cebolla cortada en cubitos con aceite hasta que esté suave.

Opción 1: Italiano



Ingredientes:

- 1/2 - 1 taza de calabacín fresco, picado
- 1 pimiento morrón, cortado en cubitos
- 1 cucharadita de una mezcla de albahaca,
- orégano, tomillo y/o hojuelas de chile

Instrucciones:

4. Corte el calabacín y el pimiento y agregue las cebollas. Añada las especias. Cocine unos 5-7 minutos más.
5. Coloque los vegetales cocidos en el molde de muffin. Vierta la mezcla de huevo sobre los vegetales.
6. Hornee de 12 a 15 minutos hasta que el huevo esté listo.
7. Coma de inmediato o, cuando estén horneados y completamente enfriados, colóquelos en bolsas de congelación para congelarlos y comerlos luego.

Opción 2: Espárragos con Ajo y Papa



Ingredientes:

- 1/2 - 1 taza de papas ralladas frescas o congeladas
- 1 taza de espárragos frescos, congelados o enlatados* finamente picados
- 1 cucharadita de una mezcla de ajo en polvo, romero y/o tomillo

Instrucciones:

4. Ralle las papas, corte los espárragos y mezcle con las cebollas. Añada las especias. Cocine unos 5-7 minutos más.
5. Coloque los vegetales cocidos en el molde de muffin. Vierta la mezcla de huevo sobre los vegetales.
6. Hornee de 12 a 15 minutos hasta que el huevo esté listo.
7. Coma de inmediato o, cuando estén horneados y completamente enfriados, colóquelos en bolsas de congelación para congelarlos y comerlos luego.

Opción 3: Suroeste



Ingredientes:

- 1 lata* de frijoles negros (15,5 onzas)
- 1 taza de maíz fresco, congelado o enlatado*
- 1 cucharadita de una mezcla de pimienta de cayena y/o comino

Instrucciones:

4. Mezcle los frijoles negros y el maíz con las cebollas. Añada las especias. Cocine unos 5-7 minutos más.
5. Coloque los vegetales cocidos en el molde de muffins. Vierta la mezcla de huevo sobre los vegetales
6. Hornee de 12 a 15 minutos hasta que el huevo esté listo.
7. Coma de inmediato o, cuando estén horneados y completamente enfriados, colóquelos en bolsas de congelación para congelarlos y comerlos luego.

Opción 4: Mediterráneo



Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas frescas picadas (o 1 taza congelada)
- 1 lata* (14,5 onzas) de tomates en cubitos (o 1 1/2 tazas de tomates frescos en cubitos)
- Queso Feta**
- Ajo en polvo

Instrucciones:

4. Mezcle las espinacas y los tomates cortados en cubitos con las cebollas. Añada las especias. Cocine unos 5-7 minutos más.
5. Coloque los vegetales cocidos y el queso feta en el molde para muffins. Vierta la mezcla de huevo sobre los vegetales.
6. Hornee de 12 a 15 minutos hasta que el huevo esté listo.
7. Coma de inmediato o, cuando estén horneados y completamente enfriados, colóquelos en bolsas de congelación para congelarlos y comerlos luego

Notas:

* Enjuague y escurra cualquier producto enlatado que use.

** Use queso feta en lugar del queso rallado en esta receta.

Fuentes: <https://www.bonappetit.com/recipes/quick-recipes/article/muffin-tin-eggs-breakfast> and <https://www.delish.com/cooking/recipe-ideas/a25563943/egg-muffins-recipe>

Batidos - 4 Formas

Porciones: 2

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Materiales Necesarios: Licuadora, tazas y cucharas medidoras

Siga la receta base a continuación y elija 1 de las 4 opciones para completarla.

Ingredientes:

- 1 taza de leche*
- 1/2 taza de yogur
- 1 banana fresca/congelada
- 2 cubitos de hielo (omita si usa fruta congelada)

Instrucciones:

1. Agregue los ingredientes base a una licuadora.

** ¡Cualquier tipo de leche! Se puede usar leche fresca, leche no láctea o leche en polvo.*

Opción 1: Batido de Mantequilla de Cacahuete y Jalea



Ingredientes:

- 1 taza de fresas frescas o congeladas
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete cremosa (u otra mantequilla de frutos secos)

Instrucciones:

2. Agregue las fresas y la mantequilla de cacahuete a la licuadora.
3. Si el batido es demasiado espeso, agregue más leche.

Fuente: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/peanut-butter-and-jelly-smoothie/>

Opción 2: Batido de Pie de Calabaza



Ingredientes:

- 1/4 de taza de calabaza enlatada
- Un toque de canela y nuez moscada
- 1/2 cucharadita de vainilla (opcional)

Instrucciones:

2. Agregue la calabaza, la canela y la vainilla a la licuadora.
3. Si el batido es demasiado espeso, agregue más leche.

Fuente: <https://www.chopchopfamily.org/recipe/pumpkin-pie-smoothie/>

Opción 3: Batido Tropical



Ingredientes:

- 1 naranja o dos mandarinas peladas
- 1/2 taza de trozos de piña frescos, congelados o enlatados
- 1 cucharada de mantequilla de frutos secos

Instrucciones:

2. Agregue las naranjas, la piña y la mantequilla de frutos secos a la licuadora.
3. Si el batido es demasiado espeso, agregue más leche.

Opción 4: Batido Verde



Ingredientes:

- 1 taza de col rizada o espinacas frescas o congeladas
- 1 manzana picada
- 1 taza de bayas mixtas congeladas (cualquier fruta congelada funcionará)

Instrucciones:

2. Agregue la col rizada o la espinaca, la manzana y las bayas a la licuadora.
3. Si el batido es demasiado espeso, agregue más leche.

Notas:



Avena nocturna - 5 Maneras

Porciones: 2

Tiempo de Preparación: 10 Minutos, luego 8 horas o toda la noche

Materiales Necesarios: Tazas y cucharas medidoras, tenedor, recipiente para alimentos con tapa o frasco con tapa

Siga la receta base a continuación y elija 1 de las 5 opciones para completarla.

Ingredientes:

- ☐ 1 taza de avena
- ☐ 1 taza de leche o agua
- ☐ 1/2 taza de yogur

Instrucciones:

1. Agregue los ingredientes base a un recipiente o frasco.

Opción 1: Avena nocturna de cacahuete y jalea



Ingredientes:

- ☐ 1/2 taza de fresas frescas o congeladas
- ☐ 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (u otra mantequilla de frutos secos)
- ☐ 2 cucharadas de jalea

Instrucciones:

2. Agregue las fresas, la mantequilla de cacahuete y la jalea al frasco.
3. Coloque la tapa en el recipiente o frasco y agite. Colóquelo en el refrigerador durante al menos 8 horas o toda la noche.

Fuente: <https://www.quakeroats.com/cooking-and-recipes/pbj-over-night-oats>

Opción 2: Avena Nocturna con Bayas y Banana



Ingredientes:

- ☐ 1 banana fresca o congelada
- ☐ 1 taza de bayas frescas o congeladas
- ☐ Un toque de canela

Instrucciones:

2. Agregue la banana, las bayas y la canela al frasco.
3. Coloque la tapa en el recipiente o frasco y agite. Colóquelo en el refrigerador durante al menos 8 horas o toda la noche.

Fuente: <https://oldwayspt.org/recipes/banana-berry-overnight-oat-meal>

Opción 3: Avena con Leche Dorada



Ingredientes:

- 1/4 taza de dátiles picados (ciruelas sin hueso, pasas o cualquier fruta seca)
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de canela o jengibre; miel o edulcorante; frutos secos o semillas
- 1 cucharada de miel/edulcorante
- 2 cucharadas de frutos secos/semillas (opcional)
- 1/2 cucharadita de vainilla (opcional)

Instrucciones:

2. Agregue los dátiles, especias, miel y frutos secos al frasco.
3. Coloque la tapa en el recipiente o frasco y agite. Colóquelo en el refrigerador durante al menos 8 horas o toda la noche

Adaptado de: <https://about.kaiserpermanente.org/total-health/food-for-health/recipes/golden-milk-overnight-oats>

Opción 4: Avena con Mantequilla de Cacahuete y Chocolate



Ingredientes:

- 2 1/2 cucharadas de jarabe de arce o miel
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- 1/2 cucharadita de vainilla
- Bananas en rodajas y mini chispas de chocolate (opcional)

Instrucciones:

2. Agregue el jarabe de arce, el cacao en polvo y la vainilla al frasco.
3. Coloque la tapa en el recipiente o frasco y agite. Colóquelo en el refrigerador durante al menos 8 horas o toda la noche

Adaptado de: <https://www.evolvingtable.com/chocolate-peanut-butter-overnight-oats/#wprm-recipe-container-9268>

Opción 5: Avena Salada



Ingredientes:

- 1 taza de espinacas frescas o 1/2 taza de espinacas congeladas
- 2 cucharadas de queso rallado más una pizca de pimienta de cayena, paprika, chile en polvo y/o ajo en polvo

Instrucciones:

2. Caliente la avena y la leche en el microondas durante 90 segundos, luego agregue los demás ingredientes y caliente en el microondas durante otros 90 segundos.
3. Sirva con huevos como los quiera.

Adaptado de: <https://eatdrinksavorrepeat.com/2018/05/11/savory-oatmeal-power-bowls-for-breakfast/>

Paletas de Yogur y Banana Congelada - 2 Formas

Porciones: 6

Tiempo de Preparación: 20-25 minutos, congelar aproximadamente 3 horas

Materiales Necesarios: Bandeja para hornear, tazones para mezclar, cuchara para mezclar, tazas y cucharas medidoras, microondas

Siga la receta base a continuación y elija 1 de las 2 opciones para completarla.

Ingredientes:

- ☐ 3 bananas
- ☐ 6 Palitos de helado

Instrucciones:

1. Cubra una bandeja para hornear con papel encerado o rocíe con aerosol antiadherente.
2. Pele y corte las bananas por la mitad. Coloque los palitos de helado en el extremo cortado de cada mitad de banana, haciendo 6 paletas de banana. Coloque las paletas en la bandeja para hornear y colóquelas en el congelador durante 15 minutos.

Opción 1: Paletas de Fiesta Rosa



Ingredientes:

- ☐ 3/4 taza de yogur de fresa
- ☐ 1 cucharada de leche (si es necesario)
- ☐ 1/4 taza de frambuesas congeladas, finamente picadas
- ☐ Chispas rosadas o blancas de elección (opcional)

Instrucciones:

3. Mientras las bananas estén en el congelador, prepare el baño de yogur y las chispas.
4. Coloque el yogur de fresa en un tazón. Si el yogur es espeso, agregue 1 cucharada de leche para diluir (más si es necesario).
5. Sumerja las bananas en el yogur de fresa, usando una cuchara para cubrir cada banana de manera uniforme. Deje que el yogur extra gotee, luego coloque la paleta en la bandeja para hornear. Agregue las chispas y las frambuesas picadas congeladas.
6. Colóque las bananas en el refrigerador durante al menos 3 horas o toda la noche.

Feeding Pa y Pa Eats

