

Stuffing Egg Muffins

1. Wash hands with soap and warm water.
2. Wash any fresh produce under running water.
3. Preheat oven to 375° F.
4. If using fresh broccoli and spinach, roughly chop into bite-sized pieces.
5. Crack eggs into a bowl. Add in thyme, garlic powder, salt, and pepper. Whisk well.
6. Stir in cheese, broccoli, and spinach.
7. Spray a cupcake tin with oil or line with cupcake liners.
8. Add 3 tablespoons of stuffing to the bottom of the tins. Bake for 5-10 minutes or until crispy.
9. Top the stuffing with the egg mixture and bake for another 10-15 minutes or until eggs are set.
10. Top with cranberry sauce, Serve and Enjoy!

Muffins de Relleno

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia.
2. Lave cualquier producto fresco con agua corriente.
3. Precaliente el horno a 375° F.
4. Si estas usando brócoli y espinacas frescos, córtelos en trozos pequeños.
5. Casca los huevos en un tazón. Agregue el tomillo, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Batir bien.
6. Agregue el queso, el brócoli y las espinacas.
7. Rocíe un molde para muffins con aceite.
8. Agregue 3 cucharadas de relleno al fondo del molde de muffins. Hornee durante 5-10 minutos o hasta que estén crujientes.
9. Cubra el relleno con la mezcla de huevo y hornee por otros 10-15 minutos o hasta que los huevos estén listos.
10. ¡Cubra con salsa de arándanos, sirva y disfrute!



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | November 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rifoodbank.org



Stuffing Egg Muffins

A food-saving solution to holiday leftovers.
Una solución para ahorrar comida con las sobras de las fiestas.

Servings/ Porciones	12 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$5.25
Cost per Serving/ Costo por Porción	\$0.44



healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Canned
Lata



Dried
Seco



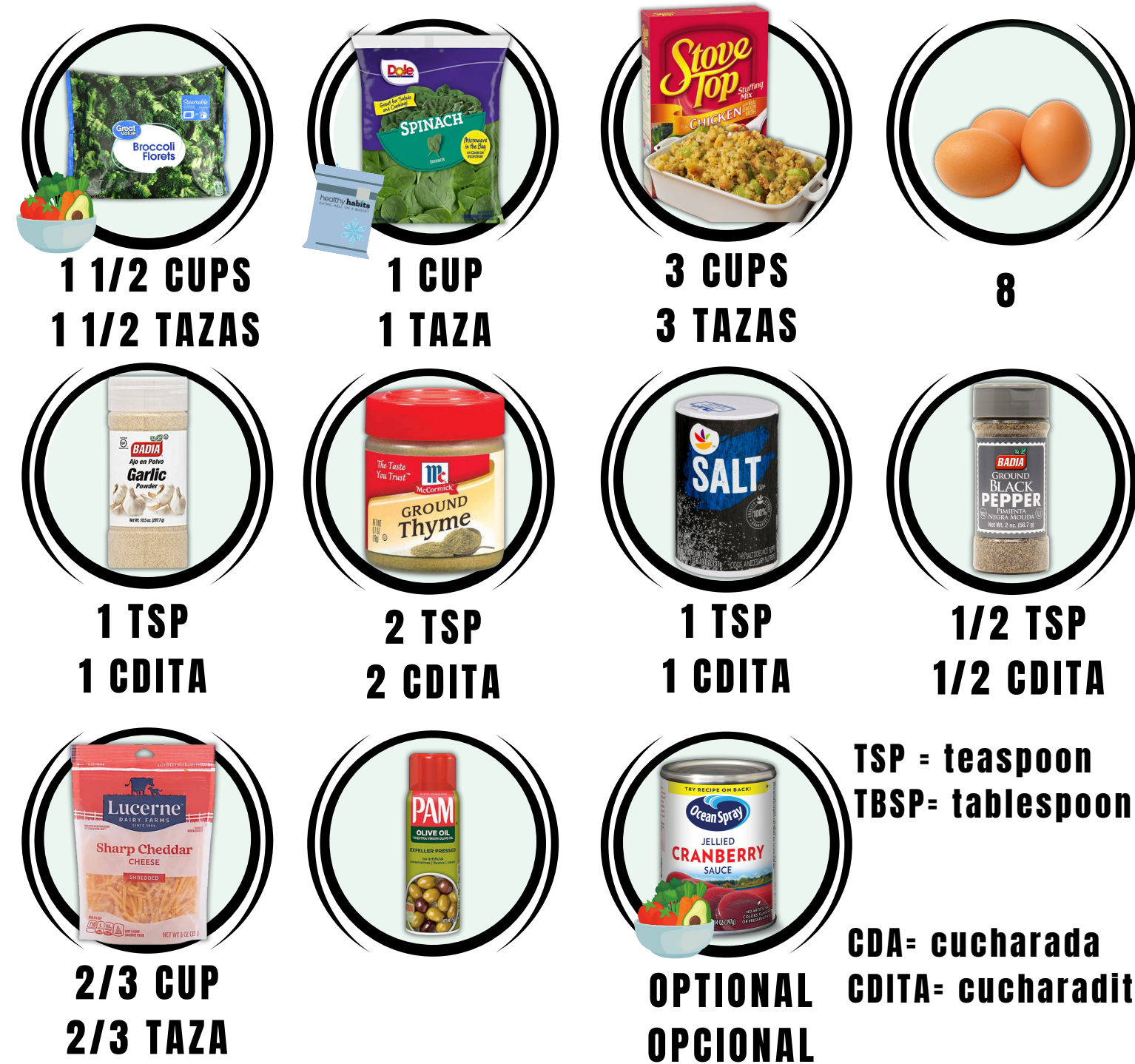
Fresh
Fresco



Frozen
Congelado



Ingredients/Ingredientes:



Tools Needed/Instrumentos:



Directions/Direcciones:

