

## Muffin de Huevo con Queso

1 porción

El desayuno le da la energía que su cuerpo necesita para empezar el día, le ayuda a estar alerta y le puede mejorar su humor.

- 1 panecillo integral, estilo Inglés, cortado a la mitad y tostado
- 1 huevo
- 1 tajada de queso Americano o Cheddar
- Sal y pimienta, al gusto
- Hojas de espinaca frescas, (opcional)

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave suavemente las espinacas con agua corriente fría. Si la espinaca está marcada como "prelavada" o "lista para comer", utilícela sin lavarla más.
3. Rocíe una taza de café o un tazón pequeño con spray anti adherente. Rompa un huevo dentro de la taza y revuelva con un tenedor.
4. Lávese las manos con agua y jabón después de romper el huevo crudo.
5. Cocine el huevo en el microondas durante aproximadamente 1 minuto. (Los tiempos de cocción pueden variar).
6. Remueva el huevo cocido de la taza de café y póngalo en una de las mitades del muffin inglés. Ponga una tajada de queso encima del huevo.
7. Sazone con sal y pimienta, si lo desea. Ponga hojas de espinaca frescas del queso, si lo desea.
8. Añada la segunda mitad del muffin inglés.



**Información nutricional por porción:** Calorías 310, Grasa total 15g, Grasa saturada 7g, Colesterol 190mg, Sodio 480mg, Total de carbohidrato 28g, Fibra dietética 5g, Azúcares 6g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 18g, Vitamina D 6%, Calcio 30%, Hierro 10%, Potasio 4%.