

Sándwich de desayuno en un muffin inglés

2 porciones

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 2 tazas de espinacas frescas
- 2 muffins ingleses de trigo integral
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 2 huevos grandes
- Pizca de sal

Ingredientes opcionales:

- 1 aguacate pequeño



Preparación

1. Enjuague y corte el tomate en 4 rodajas. Enjuague las espinacas. Si usa aguacate, pele y quite el hueso. Córtelo ahora.
2. Corte cada muffin por la mitad. Deje a un lado las partes superiores de los muffins.
3. En una sartén mediana a fuego medio, caliente el aceite.
4. Suavemente rompa los huevos en la sartén. Tenga cuidado de no romper la yema. Cocine alrededor de 1 minuto. Déle la vuelta con cuidado a cada huevo con una espátula de goma. Cocine hasta que la yema esté ligeramente firme, aproximadamente de 1-2 minutos. Cubra cada parte inferior de muffin con un huevo cocido.
5. Agregue las espinacas a la sartén con un chorrito de agua y una pizca de sal. Tape y cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 3 minutos.
6. Cubra el huevo con tomate y espinacas. Si usa aguacate, agregue rodajas de aguacate ahora. Cubra con las parte superiores del muffin para hacer un sándwich.

Notas del chef:

- Revuelva los huevos en lugar de freírlos, so lo desea.
- Pruebe tostar los muffins en una tostadora o en el broiler del horno antes de agregar los huevos y las verduras.
- Cubra los huevos cocidos con rodajas de queso bajo en grasa o tocino de pavo. Cocine 1 rebanada de tocino de pavo en la sartén por 1 minuto por cada lado. Rompe en pedazos y agregue al muffin.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed