

¡Comida saludable para niños!

¡Recetas sabrosas, rentables y nutritivas!

7



Magdalenas
de huevo de
desayuno



Ingredientes



Ingredientes que no es probable en casa

El ingrediente	La marca	Precio por unidad	La tienda
12 huevos	Kroger Grade AA Medium Eggs	\$2.49/docena	Ralphs
2-3 puñados de espinacas	Good and Gather Organic Baby Spinach	\$3.49/5 oz.	Target
1 pimiento rojo		\$1.49/pimiento	Ralphs
1/2 cebolla roja		\$0.75/cebolla grande	Ralphs

Ingredientes probables en casa

1 cucharadita de sal	Morton Iodized Salt	\$0.87/26 oz.	Target
1/4 cucharadita de pimienta negra molida	McCormick Pure Ground Black Pepper	\$5.69/6 oz.	Target

Costo de los ingredientes que no es probable en casa:

\$8.22 (El total); \$1.37 (por porción)

Costo de ingredientes que no es probable en casa y probablemente en casa:

\$14.78 (El total); \$2.46 (por porción)

Receta



Tiempo de preparación:
10 min
Tiempo de cocción:
20 min

1.

- Precalentar el horno a 400 grados Fahrenheit

2.

- Rompe los huevos en un tazón grande junto con sal y pimienta y bate hasta que se combinen
- Agregar las espinacas (picadas), el pimiento rojo (picado) y la cebolla roja (en cubos) y mezclar hasta que se combinen todos los ingredientes

3.

- Engrase una bandeja de muffin antiadherente (12 muffins) con aceite (o use aceite de pulverización)
- Pour la mezcla de huevo en las ranuras del muffin y colóquela en el horno durante 20-25 minutos

4.

- Retirar del horno y dejar enfriar ligeramente
- Remove los muffins con una cuchara de plástico o madera



Datos de Nutrición

6 porciones por receta

Tamaño de la Porción

1 porción

Cantidad por Porción

Calorías

138.8

% Valor diario *

Grasa Total 8.2g

13%

Grasa Saturada 3g

15%

Grasa Trans 0g

Colesterol 330mg

110%

Sodio 534.5mg

22%

Carbohidrato Total 4g

1%

Fibra Dietética 1.2g

5%

Azúcares Totales 1.8g

Incluye 0g Azúcares Añadidos

0%

Proteína 13.3g

27%

Vitamina D 0mcg

0%

Calcio 85.77mg

8.6%

Hierro 2.67mg

14.8%

Potasio 202.3mg

5.8%

Vitamina A 1295mcg

86.3%

* El % valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.



Foco de Nutrición

Vitamina A

La vitamina A soluble en grasa es un nutriente muy pequeño en tamaño, pero hace un montón de trabajos en nuestro cuerpo! Por nombrar algunos, la vitamina A ayuda con nuestro sistema inmunológico, como la antiinflamación y las barreras mucosas, regenera las células de la piel y fortalece nuestra visión en la oscuridad. Debido a que la vitamina A es tan importante, estos muffins de huevo de desayuno nos ayudan a lograr nuestro objetivo de comer la cantidad correcta todos los días. Se recomienda que los niños de 4-8 años de edad consumen 400 mcg todos los días y los niños de 9-13 años de edad consumen 600 mcg. La vitamina A se puede encontrar en: leche, huevos, verduras de hoja verde, verduras de naranja y amarilla, tomates y frutas.

Debido a que la vitamina A está involucrada en muchos de nuestros procesos internos, la falta de vitamina A puede causar muchos problemas en el futuro. Una baja cantidad de vitamina A en el cuerpo se conoce como deficiencia de vitamina A. Dado que la vitamina A ayuda a regenerar las células y crear barreras contra la infección, las personas que son diagnosticadas con deficiencia de vitamina A tienden a sufrir de infecciones porque sus cuerpos no están bien preparados para combatirlos. Al comer alimentos llenos de vitamina A, ¡podemos ayudar a nuestros cuerpos a ayudarnos a nosotros mismos!

¡Gracias por leer!

Esperamos que esto fue útil para usted y su familia! Por favor, háganos saber si tiene alguna sugerencia rellenando esta encuesta:

<https://forms.gle/rgpiHqRozEUdiNi38>

Para obtener más información, consulte a continuación las fuentes utilizadas para crear el folleto!

Las fuentes:

La receta fue adaptada de la receta de Nutrition Meets Chef, que se encuentra aquí:

<https://nutritionistmeetschef.com/breakfast-egg-muffins-perfect-for-meal-prep/>

La etiqueta “datos nutricionales” fue creada introduciendo ingredientes en cronómetro y es sólo una aproximación:

<https://cronometer.com/>

La información sobre la vitamina A se recuperó de:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3936685/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482362/>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/>

**La etiqueta de nutrición es sólo una aproximación*

***No respaldamos ninguna marca o tienda ni estamos patrocinados por ninguna marca o tienda. Nuestras sugerencias de ingredientes se basan en la investigación de los precios locales de las tiendas de comestibles*

****Si tiene una emergencia médica, consulte a un médico. Estas dietas son para un individuo sano, por lo que si usted tiene requisitos médicos adicionales o restricciones por favor consulte a un médico*

*****Este folleto fue traducido al español usando “Spanish Dict”.*