

Learn how to make

Broccoli Cheddar Egg Bites



by



INGREDIENTS

- 1 (10.8 oz) bag frozen broccoli florets
- 3 large eggs
- 3 tablespoons all-purpose flour
- 3 tablespoons milk
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1 cup shredded cheddar cheese

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 350°F. Grease a mini muffin tin with spray oil.
2. Place frozen broccoli in the microwave and cook according to package instructions.
3. In a medium bowl combine eggs, flour, milk, salt, pepper, and cheese. Add cooked broccoli and stir until combined.
4. Spoon mixture evenly in the muffin tin, filling each hole generously.
5. Bake for 12-15 minutes or until set and golden brown. Let cool for 5 minutes. Run a butter knife around the edges of each muffin to help loosen it from the tin.

Serves 5-6.

Adapted from: thrivinghomeblog.com/mini-broccoli-cheddar-bites/

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar
**Bocaditos de huevo
con brócoli y queso**



por



INGREDIENTES

- 1 bolsa (10.8 oz.) de floretes de brócoli congelados
- 3 huevos grandes
- 3 cucharadas de harina para todo uso
- 3 cucharadas de leche
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de queso cheddar rallado

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Engrase un molde para muffins pequeños con aceite en aerosol.
 2. Coloque el brócoli congelado en el microondas y cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete.
 3. En un tazón mediano, combine los huevos, la harina, la leche, la sal, la pimienta y el queso. Agregue el brócoli cocido y revuelva hasta que se combinen.
 4. Vierta la mezcla uniformemente en el molde para muffins, llenando generosamente cada agujero.
 5. Hornee durante 12-15 minutos o hasta que cuaje y esté dorado. Deje enfriar durante 5 minutos. Pasa un cuchillo de mantequilla por los bordes de cada muffin para ayudar a aflojarlo del molde.
- Rinde 5-6 porciones.*

Receta adaptada de: thrivinghomeblog.com/mini-broccoli-cheddar-bites/

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

