



PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

Simple and Healthy Meal Prep Idea: How to Make Mini Frittatas

This video will show you how to make mini frittatas in 3 different ways. Frittatas can be made and stored for a quick and healthy meal at any time of day. It is a simple way to get nutrients your body needs, such as fiber, vitamins, and protein.



Please visit www.mskcc.org/pe/meal-prep_mini-frittata to watch this video.

For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our virtual library.

Simple and Healthy Meal Prep Idea: How to Make Mini Frittatas - Last updated on December 31, 1969

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Mini Frittatas 3 Ways

COOKWARE

- Cutting board
- Chef knife
- Mixing bowl
- Measuring spoons
- Liquid measuring cup
- whisk or fork
- 12 cup muffin tin

INGREDIENTS

Egg Base

- 12 large eggs
- 1 teaspoon garlic powder or onion powder
- 1 teaspoon salt
- Ground black pepper to taste
- ¾ cup 2% milk or coconut milk
- Oil spray

Spinach Mozzarella and Tomato

- ½ cup chopped cherry tomatoes
- 1 cup chopped spinach
- ½ cup shredded mozzarella

Broccoli Cheddar

- 1 cup chopped broccoli
- ½ cup shredded cheddar cheese

Sweet Potato and Onion

- 1 cup cooked sweet potato cut into ¼ inch cubes
- 1 cup sauteed onion



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

Serves: 12 | Prep Time: 17 mins | Cook Time: 20 mins

INSTRUCTIONS

1. In a large mixing bowl add eggs, onion or garlic powder, salt and pepper and milk. Mix well with a whisk or fork.
2. Prepare muffin tins by spraying each cup with oil spray.
3. Pour egg mix into each muffin cup a quarter of the way up. Add some of the toppings on each muffin cup and top with more egg mix try not to completely fill the cup with the egg mix. Top with the rest of the toppings.
4. Bake at 350°F for 15 to 20 minutes. Let cool for a few minutes and serve or save in airtight containers in the refrigerator and eat within 4 days. Freeze by placing the mini frittatas on a freezer bag, they can last for up to 2 months.
5. To reheat in the microwave, place the mini frittatas in a microwave safe plate and cover them with a damp paper towel and heat over 20 second intervals until hot.

Tortillitas de Huevo 3 Variaciones

UTENSILIOS

- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Envase para mezclar
- Cucharadas de medir
- Taza para medir líquidos
- Batidor de mano o whisk tenedor
- Bandeja para muffins de 12 tazas

INGREDIENTES

Base para huevos

- 12 huevos grandes
- 1 cucharadita polvo de ajo o polvo de cebolla
- 1 cucharadita sal
- Pimienta Negra molida a gusto
- ¾ taza leche 2% o leche de coco
- Aceite en aerosol

Tomate Espinaca y Queso Mozarella

- ½ taza tomates Cherry picados
- 1 taza espinaca picada
- ½ taza queso mozzarella rallado

Broccoli Cheddar

- 1 taza broccoli picado
- ½ taza queso de papa o queso cheddar rallado

Batata Mamella y Cebolla

- 1 taza batata mamella o camote cocido y picado en trocitos
- 1 taza cebolla salteada



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

Rinde para: 12 porciones | Tiempo de preparación: 17 mins
Tiempo de cocción: 20 mins

INSTRUCTIONS

1. En un envase grande agrega los huevos, polvo de ajo o polvo de cebolla, sal y pimienta y leche. Mezcla bien con el whisk o un tenedor.
2. Prepara la bandeja para muffins echando aceite en aerosol en cada una de las tazas.
3. Echa un poco de la mezcla de huevo en cada tacita de la bandeja, trata de llenar solo una cuarta parte de cada tacita. Hecha un poco de cada uno de los ingredientes en cada tacita con un poco de la mezcla de huevo. Luego termina de llenar cada tacita con la mezcla de huevo. Trata de no llénalos hasta el tope. Completa poniendo el resto de los ingredientes por encima.
4. Hornea a 350 grados F por 15 a 20 minutos hasta que el huevo se vea cocido. Deja enfriar y sirve o puedes ponerlos en la nevera en envases sellados al vacío y usar durante 4 días. Para congelarlos ponlos en bolsitas de alimentos para el congelador, puede durar hasta 2 meses en el congelador.
5. Para recalentarlos en el microondas pon las tortillitas en un plato seguro para microondas y cúbrelos con un papel toalla húmedo. Calienta en intervalos de 20 segundos hasta que estén calientes.