



English Muffin Eggs in a Nest w/ Smoked Turkey and Spinach

240 calories | 34g carbs | 9g fat (6.5g sat fat) | 19g protein | 347mg sodium |

7g fiber per serving

Serves 4 for \$4.72



Ingredients

- 4 English Muffins, sliced in half
- 4 eggs
- 4 slices low sodium smoked turkey
- 1 cup baby spinach

Heat oven to 400 degrees. Prepare a baking sheet and line with aluminum foil.

Take 4 halves of the English muffins, and remove the center, make a small hole about 1 inch wide. Leave the remaining 4 halves intact. Arrange all 8 halves on a baking sheet.

Carefully, crack an egg into each English muffin hole. Bake for 10-12 minutes until the egg whites are set and the bread is toasty. If you like a firm egg yolk, bake a few minutes more.

Place one slice of turkey and some spinach on top of the half each egg. Top each sandwich with the other half of the English Muffin.

Switch it Out:

- Swap out the English Muffin for whole wheat bread or a small flour tortilla.

Good Food Fast:

- This comes together quickly for a simple weeknight supper or on the go breakfast.





Muffin Inglés con Pavo Ahumado y Espinaca

240 calorías | 34g carbs | 9g de grasa (6.5g grasa sat) | 19g proteína | 347mg sodio | 7g fibra por porción

4 porciones por \$4.72



Ingredientes

- 4 muffins ingleses, cortados a la mitad
- 4 huevos
- 4 pedazos de pavo ahumado, bajo en sodio
- 1 taza de espinaca tierna

Caliente el horno a 400 grados. Prepare una bandeja de hornear y póngale aluminio.

Agarre 4 mitades de los muffins y quítales el centro, haga un hoyo pequeño aproximadamente 1 pulgada de ancho. Deje las otras mitades como están. Ponga las 8 mitades sobre la bandeja.

Cuidadosamente, rompa un huevo encima de cada hoyo de los cuatro muffins. Hornee durante 10-12 minutos hasta que las claras no se muevan y el pan esté tostado. Si le gusta que le huevo esté más firme, hornee durante unos minutos más.

Ponga un pedazo de pavo y cubra con espinaca encima de cada huevo. Cubra con la otra mitad tostada de cada muffin.

Hazle un cambio:

- *Puede intercambiar el muffin inglés por un pan integral o una tortilla pequeña de harina.*

Comida buena y rápida:

- *Esta comida es rápida y fácil de hacer para una cena durante la semana o un desayuno para llevar.*

