



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Buffalo Chicken Egg Cups

TOTAL TIME: 30 minutes

SERVES 3



Ingredients

- 6 large eggs
- Salt to taste
- Black pepper
- 2 tbsp chives
- ½ cup shredded cooked chicken breast
- 1 tbsp hot sauce
- 2 tbsp shredded cheddar cheese

Direction

1. Preheat oven to 180.
2. Grease muffin tin with oil or butter
3. Whisk eggs with salt and chives together in a large bowl
4. Combine chicken and hot sauce in a medium bowl
5. Pour equal amounts of egg mixture into each well of the muffin tin
6. Spoon chicken mixture evenly on top
7. Sprinkle cheese on top
8. Bake for 15 minutes or until eggs is well cooked
9. Remove from oven allow to cool slightly and serve

أكواب البيض بدجاج البافلو

الوقت الإجمالي: 30 دقيقة
الكمية: يكفي 3



المكونات

- 6 بيضات كبيرة
- ملح فلفل اسود
- 2 ملعقة كبيرة بصل أخضر مقطع صغير
- كوب صدر دجاج مبشور مطبوخ
- 1 ملعقة كبيرة صلصة حارة
- 2 ملعقة كبيرة جبن شيدر مبشور

طريقة التحضير

1. سخني الفرن على 180 درجة.
2. دهني قالب الكب كيك بالزيت أو الزبدة
3. اخفقي البيض مع الملح و الفلفل والبصل الأخضر في وعاء كبير
4. أمزجي الدجاج والصلصة الحارة في وعاء وسط
5. صبي كميات متساوية من خليط البيض في كل حفرة في القالب
6. إسكبي مزيج الدجاج بالتساوي على الوجه
7. رشي الجبن على الوجه
8. اخبزها لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج البيض
9. أخرجها من الفرن واتركها تبرد قليلاً و قدمها



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

