

Surtido de tortillas

INGREDIENTES

- Huevos
- Queso rallado
- Setas en conserva
- Cebolla
- Pimiento
- Berenjena
- Salsa de tomate
- Orégano y sal



Surtido de tortillas

PREPARACIÓN

- Untar con aceite y papel de cocina el molde.
- Cocinar 8 minutos las verduras cortadas a dados.
- Batir los huevos.
- Volcarlos en el molde añadiendo una o dos cucharadas soperas de los distintos ingredientes en cada vasito.
- Cocinar en microondas durante 1 ó 2 minutos o hasta que el huevo cuaje al gusto (según medida del molde).

Apple Crumble

INGREDIENTES

- 3 manzanas (400g)
- 40g de azúcar
- 8 galletas maría
- 80g de mantequilla



Apple Crumble

PREPARACIÓN

- Pela y corta la manzana en dados pequeños.
- Reparte en 4 recipientes pequeños aptos para microondas junto con 2 cucharadas de azúcar en cada uno.
- En un bol tritura las galletas, añade la mantequilla y mezcla hasta obtener unas migas finas.
- Cubre la manzana de cada recipiente con las migas.
- Cuece durante 3-4 minutos en microondas a 800 W.
- Enfría en nevera.