



Frittata de Brócoli y Queso

6 Porciones • 1 Porción = 1 Rodaja

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 1 taza de brócoli (picado fino)
- 1 taza de pimientos rojos y verdes picados (opcional)
- 8 huevos enteros grandes batidos
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- ¼ taza de queso parmesano o mozzarella rallado

INDICACIONES

1. Caliente una sartén antiadherente de 9 in sobre fuego medio. Agregue el aceite de oliva. Agregue el brócoli, y espárzalo en una capa uniforme en la parte inferior de la sartén. Deje que el brócoli se ase y se dore, durante 3 minutos aproximadamente. Agregue los pimientos rebanados si decide usarlos y siga cocinando hasta que queden blandos, durante 2 minutos más aproximadamente. Condimente con sal y pimienta.
2. Bata los huevos. Condimente con sal y pimienta, y vierta la mezcla del brócoli y los pimientos. Cocine, sin cubrir, levantando suavemente los bordes de la frittata para que los huevos no cocidos fluyan por debajo. Cocine durante 7 a 8 minutos o hasta que la frittata quede firme y dorada en la parte inferior.
3. Quite la sartén del fuego, esparza el queso y coloque debajo del asador hasta que la frittata queda dorada, durante 2 minutos aproximadamente.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 250mg	83%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 73mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 189mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families