



Frittata de Coliflor y Pimiento Dulce

6 Porciones • 1 Porción = 1 Rodaja

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 1 taza de ramilletes de coliflor
- 1 taza de pimientos rojos y verdes cortados en rodajas finas
- 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 la coliflor: esparza los ramilletes en una capa uniforme en la parte inferior de la sartén. Deje que la coliflor se ase y se dore, durante 3 minutos aproximadamente. Agregue los pimientos rebanados 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 de la coliflor 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. 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 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 250mg 83%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 3g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 10g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 71mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 204mg 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

chefsa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio*

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families