



# Huevos Revueltos

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza de Huevos

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ pimienta roja o verde (picado fino)
- ¼ de cebolla roja (picado fino)
- ¼ taza de perejil o cilantro (picado fino)
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 4 huevos grandes batidos
- 2 claras de huevo batidas
- Ingredientes opcionales: 1 jalapeño sin semillas (picado fino), ¼ taza de hongos (picado fino), ¼ taza de brócoli (picado fino), ¼ taza de tallos de espárragos (picado fino), aguacate, salsa

## INDICACIONES

1. Caliente una sartén grande sobre fuego medio. Agregue el aceite y, luego, el pimienta y la cebolla. Deje que los ingredientes se asen y se doren; y luego revuelva hasta que se terminen de cocinar.
2. Agregue el perejil o el cilantro y cocine hasta que los ingredientes comiencen a sofreír. Condimente con sal y pimienta. Agregue los huevos; deje que los bordes se cocinen y comience a mover la mezcla de un lado a otro. Revuelva hasta que los huevos adquieran consistencia.
3. Apague el fuego. Divida los huevos en cuatro porciones.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup eggs</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 185mg	<b>62%</b>
<b>Sodium</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 2g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 33mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 143mg	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](http://chefa.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families