



Frittata de Col y Hongos

6 Porciones • 1 Porción = 1 Rodaja

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- 1 taza de hongos cortados en rodajas finas
- ½ cucharadita de salsa de soya o tamari con contenido bajo de sodio
- 2 tazas de col sin tallos (picado fino)
- 6 huevos enteros grandes batidos
- 2 claras de huevo batidas
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- ¼ taza de queso parmesano o feta desmenuzado o rallado

INDICACIONES

1. Caliente una sartén grande antiadherente sobre fuego medio. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva y los hongos. Deje que los hongos se cocinen durante 5 minutos aproximadamente; no revuelva hasta que los hongos se doren y queden levemente crocantes. Vierta la salsa de soya o el tamari sobre los hongos y revuelva, de modo que la salsa cubra los hongos. Quite los hongos de la sartén; trate de distribuir todo el jugo que pueda con una cuchara.
2. Limpie la sartén con una toalla de papel, ponga el fuego a temperatura de media a alta y agregue el aceite de oliva remanente. Agregue la col y revuelva hasta que la col comience a sofreír, baje el fuego a temperatura de media a baja y regrese los hongos a la sartén; siempre revuelva bien para mezclar.
3. Condimente los huevos con sal y pimienta negra recién molida. Vierta los huevos sobre la col y los hongos. 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 casi firme y dorada en la parte inferior.
4. Quite la sartén del fuego, esparza el queso por encima y coloque debajo del asador hasta que la frittata queda dorada.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	130
	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 165mg	55%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 1mcg	0%
Calcium 63mg	4%
Iron 1mg	0%
Potassium 149mg	4%
<small>*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.</small>	

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families