

Frittata de Hongos y Pimientos Dulces

6 Porciones • 1 Porción = 1 Rodaja



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- 1 taza de hongos cortados en rodajas finas
- 1 cucharada de hojas de tomillo frescas
- ½ cucharadita de salsa de soya con contenido bajo de sodio
- 1 taza de pimientos rojos y verdes cortados en rodajas finas
- 2 dientes de ajo picados
- 8 huevos enteros grandes batidos
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- ¼ taza de queso parmesano o feta rallado

INDICACIONES

1. Caliente una sartén antiadherente de 9 in sobre fuego medio. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva y los hongos; desparrámelos en una capa uniforme en la parte inferior de la sartén. Deje que los hongos se asen y se doren, durante 3 a 5 minutos aproximadamente. Revuelva las hojas de tomillo frescas y la salsa de soya; y vuelva a revolver rápidamente. 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 de temperatura media a alta y agregue el aceite remanente. Agregue los pimientos dulces y el ajo y revuelva hasta que los pimientos comiencen a ablandarse. Baje el fuego a temperatura de media a baja y regrese los hongos a la sartén; revuelva bien para mezclar.
3. Condimente los huevos con sal y pimienta y vierta sobre los pimientos 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 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	1 slice
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	170
	% Daily Value*
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 250mg	83%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 72mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 195mg	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

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families