

Frittata de Verduras y Queso

4 Porciones • 1 Porción = 1 Rodaja



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- ½ pimiento rojo (picado fino)
- 2 tazas de ramilletes de brócoli (picado fino o rallado)
- 2 tazas de espinaca baby
- ½ taza de tomates picados
- 8 huevos grandes
- 1/8 cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- ¼ taza de queso parmesano, cheddar o mozzarella

INDICACIONES

1. Precaliente el asador. Caliente una sartén antiadherente de 9 in sobre fuego medio. Agregue el aceite de oliva, el pimiento, el brócoli, la espinaca y los tomates. Saltee durante 5 minutos aproximadamente, hasta que el brócoli adquiera un color verde brillante y la espinaca comience a sofreír.
2. Mientras las verduras se cocinan, bata los huevos. Condimente con sal y pimienta; y vierta los huevos sobre las verduras. 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 por encima y coloque la sartén debajo del asador hasta que la frittata queda dorada, durante 2 a 3 minutos aproximadamente.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	250
	% Daily Value*
Total Fat 18g	23%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 375mg	125%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 16g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 136mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 283mg	6%

*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