



Omelet con Verduras

4 Porciones • 1 Porción = 2 Onzas de Huevo con ½ Taza de Relleno de Verduras

INGREDIENTES

- 8 huevos grandes batidos
- 2 cucharadas de leche
- 2 tazas de verduras
- Rocío vegetal antiadherente
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 2 cucharadas de queso parmesano
- Sal y pimienta a gusto

INDICACIONES

1. Mezcle los huevos y la leche. Condimente bien con sal y pimienta.
2. En una sartén a temperatura media, cocine las 2 tazas de sus verduras favoritas. Deje a un lado.
3. Caliente una sartén de 8 in sobre fuego medio a bajo. Rocíe bien con rocío vegetal antiadherente y agregue la ½ cucharadita de mantequilla. Deje que se derrita la mantequilla y luego vierta 2 onzas de huevos (aproximadamente 2 huevos). Incline la sartén para distribuir uniformemente los huevos. Remueva suavemente durante 30 segundos mientras los huevos empiezan a endurecerse, y luego espárzalos por el fondo de la sartén en una capa uniforme. Esparza el queso parmesano.
4. Vierta la ½ taza de verduras a un costado de los huevos. Cuando los huevos estén casi listos y un poco líquidos, doble la parte del huevo que no tiene relleno sobre la parte que tiene relleno.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 2 Ounces Egg
with 1/2 Cup
Vegetable Filling

Amount per serving

Calories 80

% Daily Value*

Total Fat 3g 4%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 190mg 8%

Total Carbohydrate 3g 1%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 56mg 4%

Iron 0mg 0%

Potassium 117mg 2%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

