



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

