



Huevos Revueltos – Baby Bites

Etapa 3 Comida

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 Cucharada leche entera
- Pizca de pimienta negra
- 1 cucharada de mantequilla o aceite vegetal

INDICACIONES

1. En un bol batir los huevos, la leche y la pimienta.
2. Calienta una sartén antiadherente a fuego lento. Agrega la mantequilla o aceite y la mezcla de huevo a la sartén.
3. Remueve continuamente para que los huevos no se peguen a la sartén. Debe formar una cuajada suave y densa.
4. Retirar de la sartén y picar ligeramente con un tenedor para romper porciones grandes de los huevos revueltos..
5. División en porciones de ¼ taza. Sirva inmediatamente, guárdelo en el refrigerador hasta por dos días o en el congelador hasta por dos meses. Asegúrate de etiquetar cada recipiente con el nombre de la receta y la fecha en que se preparó.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/4 cup (33g)

Amount per serving

Calories **70**

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 100mg 33%

Sodium 35mg 2%

Total Carbohydrate 1g 0%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 18mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 38mg 0%

*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

