

Frittata de verduras y queso

4 porciones • 1 porción = 1 rebanada

Consejos de pimiento morrón



Como Almacenar

Guardar en el cajón de humedad del frigorífico.



Como Usar

Con ensaladas, verduras asadas o para hacer salsa.



Beneficios para la Salud

Ayuda a prevenir el cáncer de colon y ayuda a reducir los niveles de colesterol.

INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ½ pimiento rojo, finamente picado
- 2 tazas de floretes de brócoli, finamente picados o rallados
- 2 tazas de espinacas tiernas
- ½ taza de tomate, picado
- 8 huevos grandes
- 1/8 cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- ¼ de taza de queso parmesano, cheddar o mozzarella

INSTRUCCIONES

- Precalienta la parrilla. Calienta una sartén antiadherente de 9" a fuego medio. Agrega el aceite de oliva, el pimiento morrón, el brócoli, las espinacas y el tomate. Saltee durante unos 5 minutos, hasta que el brócoli adquiera un color verde brillante y las espinacas se marchiten.
- Mientras se cocinan las verduras, bate los huevos. Sazone con sal y pimienta, luego vierta los huevos sobre las verduras. Cocine, sin tapar, levantando suavemente los bordes de la frittata para que los huevos crudos fluyan por debajo. Cocine de 7 a 8 minutos o hasta que la frittata esté firme y dorada en el fondo.
- Retire la sartén del fuego. Espolvoree queso encima de la frittata y coloque la sartén debajo del asador hasta que la frittata esté dorada (aproximadamente 2-3 minutos).

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 218mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 377mg	8%

*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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program