El Camote con Huevo Revuelto de Hannah

Sirve: 2 Porciones

“Me inventé esta receta porque quería una comida que me llenara y fuera saludable, y que también incluyera camotes ya que me encantan", dice Hannah. "Yo practico la gimnasia rítmica y natación, por eso necesito comidas que me llenen y me den mucha energía. A mí me encanta cocinar y le ayudo a mamá en la cocina todo el tiempo. Aún mi hermanito Daniel (que quiere ser presidente algún día) dice que esto es delicioso. Espero que usted lo disfrute también"

Ingredientes

2 camotes

1 taza repollitos de bruselas

1 diente de ajo, pelado y machacado

1 cucharada aceite de oliva

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**437**
Grasa total	19 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	386 mg
Sodio	643 mg
Total de Carbohidrato	43 g
Fibra dietetica	6 g
Azucares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteinas	**25 g**
Vitamina D	2 mcg
Calcio	225 mg
Hierro	4 mg
Potasio	1036 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 1/4 tazas
Granos	1/2 onza
Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas
Lácteo	1/4 taza

1 cucharadita vinagre de sidra de manzana

1 pizca sal

1 pizca pimienta

1/2 taza hongos, picados

4 huevos grandes

2 cucharadas leche

1/4 taza queso bajo en grasa

1/4 taza migas de pan integral

1/4 taza jamón, en tiras

Preparación

1. **Precaliente el horno a 400°F.** Lave y seque los camotes, colóquelos en una bandeja para hornear grande, y hornee por 40 minutos.
2. **Mientras tanto, en una fuente de hornear,** revuelva los repollitos de bruselas con el ajo, aceite de oliva, vinagre de sidra de manzana, sal y pimienta. Agréguelo al horno donde los camotes se están horneando. Después de 10 minutos, añada los hongos y cocine for otros 10 minutos, o hasta que los vegetales estén levemente dorados.
3. **En un tazón pequeño,** mezcle los huevos y la leche. Cocine en una sartén antiadherente sobre fuego medio por unos 2 minutos, o hasta que los huevos estén revueltos.
4. **Cuando los camotes y los vegetales estén cocidos,** retire del horno (deje el horno encendido) y con cuidado corte los camotes por la mitad a lo largo, con cuidado de no romper la cáscara. Saque la carne del camote y colóquela en un tazón

mediano. Añada la mezcla de los repollitos de bruselas y hongos y los huevos revueltos, mezcle bien todo junto, y colóquelo dentro de las cáscaras de camote. Rocíe el queso, migas de pan, y jamón en tiras sobre cada mitad de camote. Hornee por 5 minutos o hasta que el queso se derrita.

Notas

Estado: Connecticut
Nombre de la niña: Hannah Betts, 10

Origen: The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook