



Tortilla de Brócoli y Queso Cheddar

Tiempo de preparación : 10 minutos

Tiempo de Cocción: 25 minutos

Sirve: 6 Porciones

Este plato de huevo proporciona una porción de un cuarto de taza de verduras durante el desayuno y utiliza el queso cheddar bajo en grasa y la leche descremada para limitar la grasa. Preparación y cocción es de alrededor de 30 minutos, lo cual hace esta receta un desayuno fácil de preparar tanto para un día de semana como para el fin de semana.

Ingredientes

1 paquete (de 10 onzas) brócoli picado congelado

1/4 taza agua

8 huevos

1/4 taza leche descremada o baja en grasa

2 cucharaditas mostaza preparada

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	160
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	257 mg
Sodio	470 mg
Total de Carbohidrato	3 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	13 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	193 mg
Hierro	1 mg
Potasio	184 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1/4 taza
■ Alimentos que contienen proteínas	1 onza
■ Lácteo	1/2 taza

1 cucharadita sal condimentada

1/8 cucharadita pimienta

3/4 taza queso cheddar descremado rallado (3 onzas)

1 cucharada cebollines picados

1 zanahoria pequeña, en cubos

aceite antiadherente en aerosol

Preparación

1. Combine el brócoli, zanahoria, si así lo desea y el agua en una sartén antiadherente de 10 pulgadas. Cocine a fuego medio hasta que esté tierno, revuélvalo de vez en cuando para romper el brócoli, alrededor de unos 10 minutos; escúrralo bien.
2. Bata los huevos, leche, mostaza, sal y pimienta en un tazón grande hasta que se mezclen. Agregue la mezcla de brócoli, queso y cebollines; mézclelo bien.
3. Cubra la misma sartén con aceite antiadherente en aerosol; Calientalo a fuego medio hasta que los huevos estén casi listos, durante 8 a 10 minutos.
4. Retírelo del fuego. Cúbralo y déjelo reposar hasta que los huevos cuajen por completo y no se pueda ver que haya huevo líquido, durante 8 a 10 minutos. Corte en rodajas.

Notas

Notas del "Chef":

Opción de asar: Después de retirarla del fuego, la tortilla puede ser asada, 6 pulgadas del fuego hasta que los huevos cuajen por completo y no haya ningún rastro visible de huevo líquido, alrededor de 2 a 3 minutos.

Tres maneras de servir una tortilla: Sirva las rodajas directo de la sartén, deslice la tortilla sin cortar de arriba

hacia abajo sobre el plato o inviértala sobre el plato para mostrar la parte inferior bien dorada.

Materiales:

Sartén de 10 pulgadas, tazón grande, tazas medidoras, cucharas medidoras, cuchara para mezclar, cuchillo afilado.

Origen: Meeting Your MyPlate Goals on a Budget Toolkit by MyPlate National Strategic Partners