

Frittata de Temporada

Rendimiento: 8 porciones
Tamaño de la porción:
1 rebanada



Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 tajada (113 g)

Cantidad por porcion

Calorías 180

% Valor Diario*

Grasa total 13 g	17%
Grasa saturada 4.5 g	23%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 230 mg	77%
Sodio 210 mg	9%
Carbohidratos totales 5 g	2%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares totales 2 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 10 g	20%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 157 mg	10%
Hierro 1 mg	6%
Potasio 52 mg	2%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Opción: Puede preparar porciones individuales forrando un molde para muffins normal con 12 forros de papel. Rocíe los revestimientos con aceite en aerosol. Divida las verduras cocidas entre 12 moldes para muffins. Divida la mezcla de huevo uniformemente entre los pozos para muffins. Divida el queso uniformemente entre las frittatas. Hornee durante 10 a 15 minutos.

Los huevos son ricos en proteínas y bajos en calorías. Agregar hierbas a la frittata agrega sabor para que podamos usar menos sal y queso en la receta.

INGREDIENTES

- 8 huevos grandes
- ½ taza de leche descremada
- Pizca de sal kosher
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco (frotado)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de verduras de temporada, cortadas en cubitos o picadas (mezcla de pimientos, espinacas, champiñones, calabacín y / o tomates)
- 3 dientes de ajo picados
- 1 taza de queso cheddar (2% de grasa), rallado

Opción: También puedes hacer esto en una cazuela. Rocíe una cazuela con aceite en aerosol y vierta los huevos y las verduras y espolvoree con queso. Hornee como se indica arriba.

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 400°.
2. En un tazón grande, combine los huevos, la leche, la sal, la pimienta, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la albahaca y el orégano. Batir hasta que se mezcle. Dejar de lado.
3. Caliente el aceite en una sartén grande antiadherente para horno a fuego medio-alto.
4. Agregue las verduras de temporada y saltee durante 8 minutos.
5. Agregue el ajo y cocine 2 minutos más.
6. Agregue la mezcla de huevo a las verduras salteadas y revuelva para combinar.
7. Espolvoree el queso uniformemente por encima.
8. Hornee por 25 minutos o hasta que la frittata esté dorada.
9. Retirar de la sartén y cortar en 8 porciones iguales.

Consejo: no use un cuchillo o utensilio de metal para cortar dentro de una sartén antiadherente. Dañará el revestimiento antiadherente.

