

RECETAS

Omelet con hortalizas



Ingredientes (Rinde 1 porción)

- 1 huevo
- 1 papa pequeña, lavada y cortada en rodajas
- 1 cebolla verde (incluya la parte verde), lavada y cortada en rodajas
- 1 champiñón, lavado y en cortado en rodajas
- Aceite en aerosol

Para un complemento saludable:

agregue pimientos rojos o verdes picados, espinacas frescas, rodajas de calabacín o queso bajo en grasa rallado.

Información nutricional por porción

232 calorías, 8 gr de grasa, 2 gr de grasa saturada, 9.7 gr de proteína, 31 gr de carbohidratos, 3 gr de fibra, 107 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Coloque las papas cortadas en rodajas en un plato apto para microondas y cúbralas con agua. Cocine en el microondas por intervalos de un minuto, hasta que estén blandas. Escúrralas bien.
3. Rocíe una sartén antiadherente con aceite para cocinar y saltee las verduras a fuego medio hasta que estén suaves.
4. Agregue las papas a la sartén.
5. Bata el huevo en un tazón pequeño y agréguelo a la sartén con la mezcla de las verduras y las papas.
6. Mezcle con cuidado el huevo y las verduras y cocine hasta que el huevo esté firme, sin partes líquidas.

LOS PIMIENTOS

Cómo escoger: escoja pimientos de colores brillantes con una piel firme.

Cómo conservar: guarde los pimientos en el refrigerador dentro de una bolsa en el cajón de verduras.

¿Cuánto? 1 pimiento grande pesa alrededor de ½ libra.