

# Frittata de Verduras

Sirves 4

## Ingredientes:

- 2 tazas de verduras, picadas (hongos, cebollas, pimientos, tomates)
- 6 huevos
- 1/4 taza de leche descremada
- 1/2 taza de queso rallado



## Preparación:

1. Caliente una sartén apta para el horno a fuego medio. Rocíe con aerosol antiadherente para cocinar. Agregue las verduras y saltee hasta que estén tiernas, de 3 a 5 minutos. Reduzca el fuego a medio-bajo.
2. Mientras se cocinan las verduras, bata los huevos y la leche juntos en un tazón mediano. Agregue el queso.
3. Encienda el asador del horno en alto (broil).
4. Vierta los huevos sobre las verduras. Coloque la tapa. Cocine hasta que los huevos estén casi cuajados, unos 6 minutos. No revuelva y no retire la tapa.
5. Retire la tapa de la sartén y coloque la sartén en el horno. Asar hasta que los huevos estén completamente cuajados y ligeramente dorados, de 2–3 minutos.

## CONSEJOS

Use verduras sobrantes, verduras congeladas que han sido descongeladas o verduras enlatadas que han sido drenadas y enjuagadas.

Source: Spend Smart. Eat Smart., Iowa State University Extension and Outreach, <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/vegetable-frittata/>

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración (289 g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías 190</b>	
	% Valor diario*
Grasa Total 12g	15%
Grasa Saturada 5g	25%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 295mg	98%
Sodio 210mg	9%
Carbohidrato Total 5g	2%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 3g	
<b>Proteínas 14g</b>	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 168mg	15%
Hierro 2mg	10%
Potasio 256mg	6%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

# Frittata de Verduras

Sirves 4

## Ingredientes:

- 2 tazas de verduras, picadas (hongos, cebollas, pimientos, tomates)
- 6 huevos
- 1/4 taza de leche descremada
- 1/2 taza de queso rallado



## Preparación:

1. Caliente una sartén apta para el horno a fuego medio. Rocíe con aerosol antiadherente para cocinar. Agregue las verduras y saltee hasta que estén tiernas, de 3 a 5 minutos. Reduzca el fuego a medio-bajo.
2. Mientras se cocinan las verduras, bata los huevos y la leche juntos en un tazón mediano. Agregue el queso.
3. Encienda el asador del horno en alto (broil).
4. Vierta los huevos sobre las verduras. Coloque la tapa. Cocine hasta que los huevos estén casi cuajados, unos 6 minutos. No revuelva y no retire la tapa.
5. Retire la tapa de la sartén y coloque la sartén en el horno. Asar hasta que los huevos estén completamente cuajados y ligeramente dorados, de 2–3 minutos.

## CONSEJOS

Use verduras sobrantes, verduras congeladas que han sido descongeladas o verduras enlatadas que han sido drenadas y enjuagadas.

Source: Spend Smart. Eat Smart., Iowa State University Extension and Outreach, <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/vegetable-frittata/>

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración (289 g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías 190</b>	
	% Valor diario*
Grasa Total 12g	15%
Grasa Saturada 5g	25%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 295mg	98%
Sodio 210mg	9%
Carbohidrato Total 5g	2%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 3g	
<b>Proteínas 14g</b>	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 168mg	15%
Hierro 2mg	10%
Potasio 256mg	6%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas: