



Huevos horneados con Verduras

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 60 minutos.

Equipamiento:

Fuente para hornear o molde de 2 cuartos (cuadrado o redondo)
Tabla para cortar
Rallador
Sartén (10 pulgadas)
Tazón para mezclar grande

Utensilios:

Cuchillo
Cuchara

Ingredientes

Aerosol de cocina
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla, finamente cortada
2 tazas de las verduras que tenga a mano en rebanadas o en dados: pimiento dulce, hongos, espinaca, zanahoria rallada, calabacín, calabaza amarilla, guisantes, frijoles negros, tomates
6 huevos grandes
1/2 taza de leche descremada
1/4 cucharadita de pimienta negra molida
4 rebanadas de pan integral, cortadas en cubos de 1/2 pulgada (unas 4 tazas)
1/2 taza de queso rallado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Coloque la rejilla en el centro del horno y precaliente el horno a 350 grados.
3. Rocíe una fuente para hornear de 2 cuartos (cuadrada o redonda) con aerosol de cocina.
4. Caliente el aceite en una sartén antiadherente de 10 pulgadas. Saltee la cebolla y las verduras 5 a 8 minutos, hasta que estén tiernas. Retire del fuego y deje enfriar.
5. Bata los huevos, la leche y la pimienta en un tazón grande. Reserve.
6. Coloque los cubos de pan en el molde. Espolvoree con queso rallado.
7. Agregue las verduras salteadas.
8. Vierta la mezcla de huevo.
9. Hornee sin tapar por 45 minutos, hasta que el huevo esté cocido. Los platos con huevo deben cocinarse a 160 grados.
10. Deje descansar por 10 minutos antes de servir.

Información nutricional:

Calorías 200 Grasas totales 11 g Sodio 310 mg Carbohidratos totales 14 g
Proteína 12 g