



Huevos horneados con Verduras

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

Equipamiento:

Fuente para hornear mediana, cuadrada o redonda
Tabla para cortar
Sartén grande
Tazón grande

Utensilios:

Cuchillo
Cuchara para mezclar
Batidor o tenedor
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente
1 cucharada de aceite de oliva O vegetal
1 cebolla, finamente cortada
2 tazas de verduras (pimiento, hongos, espinaca, zanahoria rallada, calabacín, guisantes, tomates, etc.), finamente picadas
6 huevos grandes
1/2 taza de leche con bajo contenido de grasa
1/4 cucharadita de pimienta negra
4 rebanadas de pan integral, cortadas en cubos de 1/2 pulgada
1/2 taza de queso, rallado

Información nutricional:

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

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue las verduras y cocine por 5 a 8 minutos o hasta que estén tiernas. Retire del fuego y deje enfriar ligeramente.
4. Con un batidor o un tenedor, bata los huevos, la leche y la pimienta negra en un tazón para mezclar grande.
5. Rocíe una fuente para hornear con aerosol antiadherente. Coloque los cubos de pan al fondo de la fuente para hornear y espolvoree con queso rallado.
6. Distribuya las verduras cocidas de manera uniforme sobre el pan y el queso. Vierta la mezcla de huevos por encima.
7. Hornee por 45 minutos o hasta que el centro esté cocido. Deje descansar por 10 minutos antes de servir.