



Frittata de verduras

Porciones: 9 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 45-55 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Molde para pastel o fuente para hornear cuadrada de 9 pulgadas

Utensilios:

Cuchillo
Tenedor o batidor

Ingredientes

Aerosol antiadherente
8 huevos grandes
1/4 cucharadita de pimienta negra
1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo
2 tazas de verduras (maíz, brócoli, coliflor, calabacín, hongos, espinaca baby, col rizada en tiras, etc.), cortadas en trozos de 1/2 pulgada
1/2 taza de queso cheddar, rallado
1/4 taza de hierbas frescas (albahaca, perejil, cilantro), cortadas O 1 cucharadita de albahaca u orégano secos

Información nutricional:

Calorías 100
Grasas totales 6 g
Sodio 100 mg
Carbohidratos totales 2 g
Proteína 8 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 350 grados. Rocíe ligeramente el molde para pastel o la fuente para hornear con aerosol antiadherente.
3. Rompa los huevos en un tazón. Agregue pimienta negra y ajo en polvo.
4. Use un tenedor o batidor para batir los huevos hasta que tomen un color amarillo pálido. Agregue verduras, queso y hierbas. Mezcle para combinar.
5. Vierta la mezcla en el molde o la fuente para hornear y colóquelo en el horno.
6. Cocine por 35 a 45 minutos hasta que la parte de arriba esté dorada y los huevos estén cocidos y no se muevan.