



Sándwich de huevo y verdura para el desayuno

Porciones 1 | Tiempo de preparación 15 min |
Tiempo total 23 min

Equipamiento: Tazón mediano, sartén antiadherente con tapa, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Batidor o tenedor, espátula, cuchillo

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva o vegetal
- ¼ taza de espinaca fresca, taza medidora colmada
- 2 cucharas de pimiento rojo, cortado
- 1 huevo
- Sal, al gusto
- Pimienta negra, al gusto
- 1 panecillo inglés de trigo integral
- 1 rebanada de queso con bajo contenido de grasas
- ¼ aguacate, en rebanadas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y verduras, y los utensilios.
2. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio. Agregue aceite a la sartén. Saltee la espinaca y el pimiento rojo por 3 minutos, hasta que la espinaca se ablande.
3. Retire la mezcla de verduras del fuego y colóquela en el tazón mediano. Rompa un huevo en el tazón y bátalo junto con la espinaca, el pimiento rojo, la sal y la pimienta negra.
4. Vierta la mezcla de huevo en la sartén y forme una hamburguesa circular pequeña. Cubra la sartén y cocine por 3 minutos hasta que la mezcla de huevo haya cuajado en la parte de abajo.
5. Si prefiere el sándwich de panecillo tostado, coloque el panecillo inglés en la tostadora hasta que esté caliente. Use una espátula para dar vuelta la hamburguesa de huevo y cocine por 3 minutos más, hasta que esté bien cocida.
6. Coloque la hamburguesa de huevo en el panecillo inglés y cubra con queso y aguacate en rebanadas.

Información nutricional:

Calorías 330 Grasas totales 17 g Sodio 520 mg Carbohidratos totales 32 g Proteína 15 g