



Huevos revueltos en taza

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo total: 7 minutos

Equipamiento:

Taza o tazón pequeño apto para microondas

Tabla para cortar

Utensilios:

Tenedor o batidor

Cuchillo

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 cucharadita de mantequilla sin sal

1 huevo grande

1 ½ cucharas de leche con bajo contenido de grasa

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta negra

¼ taza de verduras frescas (tomates uva en mitades, brócoli y cebolla, etc.), en dados

½ rebanada de pan de trigo integral desmenuzada en trozos pequeños (opcional)

1 cuchara de queso, rallado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. En una taza o tazón apto para microondas, coloque la mantequilla en el microondas por 10 segundos o hasta que esté apenas derretida. Agregue los huevos, la leche, la sal y la pimienta negra. Bata con fuerza hasta que esté todo combinado y la clara se haya incorporado.
3. Agregue las verduras, el queso rallado y el pan (si usa). Mezcle, asegúrese de que los ingredientes estén bien distribuidos y no queden en el fondo de la taza o tazón. Coloque la taza o el tazón en el microondas y cocine a temperatura alta por 1 minuto.
4. Retire la taza o el tazón, revuelva con un tenedor y vuelva a cocinar en el microondas a temperatura alta por un minuto más. Sirva de inmediato.

Información nutricional:

Calorías 200 Grasas totales 12g Sodio 510mg Carbohidratos totales 12g Proteína 12g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. <http://www.section508.gov/> Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.