



# Frittata de verduras

Porciones 9 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 45 a 55 min

**Equipamiento:** Tabla para cortar, molde para pastel de 8" o 9" o fuente para hornear cuadrada de 8" o 9", tazón mediano

**Utensilios:** Cuchillo, tenedor o batidor, tazas medidoras

## Ingredientes

Aerosol antiadherente

8 huevos grandes

¼ cucharadita de pimienta

¼ cucharadita de ajo en polvo

2 tazas de verduras para frittata cortadas en trozos de ½ pulgada: (maíz, brócoli cortado, coliflor, calabacín, hongos, espinaca o col rizada)

1/2 taza de queso cheddar rallado

1/4 taza de hierbas frescas cortadas (albahaca, perejil, cilantro) o 1 cucharadita de albahaca u orégano secos

## 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 hornear con aerosol antiadherente.
3. Rompa los huevos en un tazón, agregue la pimienta y el ajo en polvo y use un tenedor o un batidor para batir los huevos hasta que estén amarillo pálido.
4. Agregue las verduras, el queso y las hierbas y mezcle.
5. Vierta la mezcla en el molde 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.

## Información nutricional:

Calorías 100

Grasas totales 6 g

Sodio 100 mg

Carbohidratos totales 2 g

Proteína 8 g