



## Tazón de cereales sabrosos para el desayuno

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 20 minutos.

**Equipamiento:** Tazón mediano, sartén mediana

**Utensilios:** Cuchara para mezclar, tazas medidoras y cucharas

### Ingredientes

1/4 taza de cereales crudos (gachas de maíz, avena, quinoa o cebada)

2 cucharas de queso parmesano rallado

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta negra

*Para el complemento de vegetales:*

1 cuchara de aceite de oliva O vegetal, divididas

1/4 taza de cebolleta, cortada (opcional)

1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo

4 onzas de champiñones, cortados por la mitad

3 tazas de espinaca fresca

1 huevo grande

### Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Cocine el arroz según las indicaciones del paquete. Incorpore el queso parmesano. Condimente con una pizca de sal y una pizca de pimienta negra.
3. En una sartén mediana, caliente 1/2 cuchara de aceite, agregue la cebolleta (si la usa) y cocine hasta que comience a ablandarse, aproximadamente 2 minutos. Agregue el ajo y los hongos y continúe cocinando hasta que se doren, aproximadamente 5 minutos más. Mezcle la espinaca y continúe cocinando hasta que se marchite, aproximadamente 1 minuto más. Con una cuchara, coloque las verduras sobre los cereales cocidos y reserve para mantenerlos calientes.
4. En la misma sartén, caliente el aceite restante y fría el huevo hasta que la clara estén listas. Sirva sobre el tazón de cereales.

### Información nutricional:

Calorías 380

Grasas totales 24 g

Sodio 600 mg

Carbohidratos totales 24 g

Proteína 19 g