

Sartén de huevos vegeterianos

Tiempo total: 15 min

Tiempo para cocina: 5-10 min

Raciones: 8

Tamaño de la porción:

1 trozo



Ingredientes

- 6 huevos
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de orégano o albahaca
- 1/3 taza de queso rallado
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de vegetales mixtos frescos, enlatados o congelados
- 1 tomate mediano, en rodajas

Instrucciones

1. Batir los huevos con pimienta, orégano o albahaca y queso en un tazón mediano.
2. Caliente el aceite en una sartén mediana. Agregue las cebollas, el ajo y otras verduras y cocine a fuego medio hasta que estén suaves.
3. Vierta la mezcla de huevo sobre las verduras. Con un cuchillo o espátula, levante los bordes exteriores de los huevos para que la mezcla de huevos fluya al fondo de la sartén.
4. Cocine hasta que los huevos estén listos, aproximadamente 6 minutos. Cubra con rodajas de tomate.
5. Corte en 8 trozos y sirva caliente.



Public Health This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

