



Listo en 5 min.  Rinde 1

Omelette en una Taza

Ingredientes

Aceite, mantequilla o espray para cocinar *para engrasar*

- 1 huevo grande
- 2 cucharadas de leche baja en grasa o agua

Sal y pimienta negra *al gusto*

Adiciones opcionales, tales como cebolla picada, pimienta morrón, jitomates, brócoli cocinado, espinacas frescas o congeladas, queso

Instrucciones

1. Engrase una taza con espray de aceite para cocinar, aceite o mantequilla.
2. En un recipiente, use un tenedor para batir el huevo, leche o agua, sal y pimienta.
3. Mezcle sus opciones adicional que eligió.
4. Vacíe la mezcla en la taza.
5. Cocine en el microondas durante 1 minuto. Verifique que el huevo esté totalmente cocinado y que no esté húmedo. Si aún está húmedo, cocine en el microondas durante 30-60 segundos más.



Semana 11

Información Nutricional por porción de 1 taza:

Calorías 104 Carbohidratos 2g Fibra <1g Proteínas 7g Grasa Total 7g Grasa Sat. 2g Sodio 85mg

Origen: Leah's Pantry

Este material fue pagado por USDA SNAP, un empleador y proveedor de oportunidades iguales.



Listo en 5 min.  Rinde 1

Omelette en una Taza

Ingredientes

Aceite, mantequilla o espray para cocinar *para engrasar*

- 1 huevo grande
- 2 cucharadas de leche baja en grasa o agua

Sal y pimienta negra *al gusto*

Adiciones opcionales, tales como cebolla picada, pimienta morrón, jitomates, brócoli cocinado, espinacas frescas o congeladas, queso

Instrucciones

1. Engrase una taza con espray de aceite para cocinar, aceite o mantequilla.
2. En un recipiente, use un tenedor para batir el huevo, leche o agua, sal y pimienta.
3. Mezcle sus opciones adicional que eligió.
4. Vacíe la mezcla en la taza.
5. Cocine en el microondas durante 1 minuto. Verifique que el huevo esté totalmente cocinado y que no esté húmedo. Si aún está húmedo, cocine en el microondas durante 30-60 segundos más.



Semana 11

Información Nutricional por porción de 1 taza:

Calorías 104 Carbohidratos 2g Fibra <1g Proteínas 7g Grasa Total 7g Grasa Sat. 2g Sodio 85mg

Origen: Leah's Pantry

Este material fue pagado por USDA SNAP, un empleador y proveedor de oportunidades iguales.

