



## Huevos Revueltos con Verduras

Sírvalo sobre un poco de arroz integral o en una tortilla integral caliente o un pan pita para una comida completa.



Semana 8

### Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 huevos
- 1/3 taza de verduras frescas o congeladas, picadas (espinaca, col rizada, acelgas, chiles, pimientos, chícharos, cebolla, calabaza de verano)
- Sal y pimienta *al gusto*

### Instrucciones

1. Saltear los vegetales en la cocina con una porción de mantequilla o con una cucharadita de aceite de oliva. Póngalos en un recipiente mediano.
2. Agregue 1 cucharadita de mantequilla o aceite de oliva a la sartén, añada los 2 huevos y revuélvalos sobre fuego medio.
3. Cuando los huevos estén cocinados parcialmente, añada las verduras. Cocine los huevos hasta que estén listos. Añada una pizca de sal, pimienta, y las guarniciones deseadas.

### Información Nutricional por porción:

Calorías 225 Carbohidratos 1g Fibra <1g Proteínas 13g Grasa Total 18.5g Grasa Sat. 3g Sodio 150mg

Origen: Leah's Pantry

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



## Huevos Revueltos con Verduras

Sírvalo sobre un poco de arroz integral o en una tortilla integral caliente o un pan pita para una comida completa.



Semana 8

### Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 huevos
- 1/3 taza de verduras frescas o congeladas, picadas (espinaca, col rizada, acelgas, chiles, pimientos, chícharos, cebolla, calabaza de verano)
- Sal y pimienta *al gusto*

### Instrucciones

1. Saltear los vegetales en la cocina con una porción de mantequilla o con una cucharadita de aceite de oliva. Póngalos en un recipiente mediano.
2. Agregue 1 cucharadita de mantequilla o aceite de oliva a la sartén, añada los 2 huevos y revuélvalos sobre fuego medio.
3. Cuando los huevos estén cocinados parcialmente, añada las verduras. Cocine los huevos hasta que estén listos. Añada una pizca de sal, pimienta, y las guarniciones deseadas.

### Información Nutricional por porción:

Calorías 225 Carbohidratos 1g Fibra <1g Proteínas 13g Grasa Total 18.5g Grasa Sat. 3g Sodio 150mg

Origen: Leah's Pantry

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

