



Tortilla de Huevo de Prisas

Hace 12 porciones • Tamaño de la Porción: 1 tortilla

INGREDIENTES:

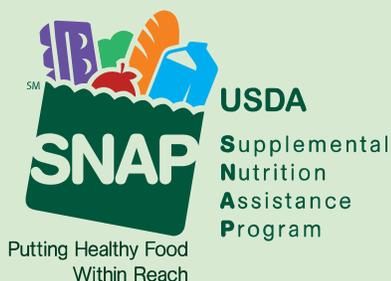
- 1 taza de jamón, troceado
- 2½ tazas de vegetales frescos (como zetas, pimientos, tomates, espinaca) picados y salteados.
- 1 taza de queso cheddar, bajo en grasa, rallado
- 9 huevos grandes
- ¼ de taza de leche baja en grasa
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

DIRECCIONES:

1. Pre-caliente el horno a 375° F. Use un rociador para cocinar y rocíe un molde para hornear 12 muffins. Póngalo a un lado.
2. En un tazón grande, combine el jamón, los vegetales salteados y el queso. Divida la mezcla por igual entre los moldecitos para muffins.
3. En un tazón, bata los huevos, la leche, la sal y la pimienta. Eche la mezcla de huevos sobre la mezcla de jamón y vegetales llenando cada moldecito hasta la parte de arriba.
4. Hornee por 25 a 30 minutos o hasta que el tope este firme al tocar y si insertara un palillo de dientes el mismo saldría limpio. Saque el molde del horno y déjelo enfriando por 5 minutos antes de servir las tortillas. Sírvalas tibia.
5. Guarde las tortillas sobrantes en un envase que selle herméticamente en el refrigerador por hasta 4 días. Re-caliente en el microondas por 20-40 segundos.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN:

110 calorías; 6g total de grasa; 2g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 150mg de colesterol; 170mg de sodio; 2g de carbohidrato; 0g de fibra; 1g de azúcar; 10g de proteína; 8% Valor Diario de vitamina A; 10% Valor Diario de vitamina C; 8% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplemental del USDA –SNAP (siglas en ingles).