

Frittata Dulce y Picante

3 cucharadas aceite de oliva, dividida
1 1/2 tazas camotes pelados y cubados
1 1/2 tazas chiles dulces y picantes
o chiles campanas

1 libra salchichas de carne
molida de pavo
1/2 taza queso
mozzarella rayado

12 huevos medianos, batidos
1/4 cucharadita sal
1/2 cucharadita pimienta negra
1/2 cucharadita chile rojo crujido

Precaliente el horno a 375 grados F. **Añada** 2 cucharadas de aceite de oliva en un sartén antiadherente grande, y **caliente** a fuego medio. **Añada** los camotes y chiles cubados. **Cocine** al descubierto hasta que estén tiernos, unos 10 minutos. **Remueva** del sartén. **Añada** 1 cucharada de aceite de oliva al sartén. **Agregue** las salchichas de pavo y **cocine** 5 a 7 minutos hasta que estén cocidas. **Escorra** la grasa,

si es necesario. Generosamente **engrase** un molde para hornear 8 por 8 pulgadas. **Agregue** la salchicha, pimientos y papas. **Espolvoree** con queso. En un tazón, **rompa** los huevos y bata ligeramente. **Agregue** sal, pimienta negra y chiles rojos triturados a la mezcla de huevos. **Vierta** los huevos sobre los chiles y papas. **Hornee** al descubierto durante 25 a 30 minutos o hasta que se cocine la mezcla.

Hace: 8 porciones

Análisis nutricional: 290 calorías; 18 g total grasa; 5 g grasa saturada; 295 mg de colesterol; 610 mg sodio; 8 g carbohidratos; 1 g fibra; 4 g azúcar; 0 g azúcar añadida; 23 g proteína



Frittata Dulce y Picante

3 cucharadas aceite de oliva, dividida
1 1/2 tazas camotes pelados y cubados
1 1/2 tazas chiles dulces y picantes
o chiles campanas

1 libra salchichas de carne
molida de pavo
1/2 taza queso
mozzarella rayado

12 huevos medianos, batidos
1/4 cucharadita sal
1/2 cucharadita pimienta negra
1/2 cucharadita chile rojo crujido

Precaliente el horno a 375 grados F. **Añada** 2 cucharadas de aceite de oliva en un sartén antiadherente grande, y **caliente** a fuego medio. **Añada** los camotes y chiles cubados. **Cocine** al descubierto hasta que estén tiernos, unos 10 minutos. **Remueva** del sartén. **Añada** 1 cucharada de aceite de oliva al sartén. **Agregue** las salchichas de pavo y **cocine** 5 a 7 minutos hasta que estén cocidas. **Escorra** la grasa,

si es necesario. Generosamente **engrase** un molde para hornear 8 por 8 pulgadas. **Agregue** la salchicha, pimientos y papas. **Espolvoree** con queso. En un tazón, **rompa** los huevos y bata ligeramente. **Agregue** sal, pimienta negra y chiles rojos triturados a la mezcla de huevos. **Vierta** los huevos sobre los chiles y papas. **Hornee** al descubierto durante 25 a 30 minutos o hasta que se cocine la mezcla.

Hace: 8 porciones

Análisis nutricional: 290 calorías; 18 g total grasa; 5 g grasa saturada; 295 mg de colesterol; 610 mg sodio; 8 g carbohidratos; 1 g fibra; 4 g azúcar; 0 g azúcar añadida; 23 g proteína



Los Chiles de Kentucky

TEMPORADA: junio a septiembre

DATOS NUTRICIONALES: Tanto los chiles dulces como los picantes son bajos en calorías, ricos en vitamina C y son una buena fuente de vitamina A. Un chile crudo y mediano tiene alrededor de 20 calorías. Los chiles rojos son más altos en vitaminas A y C que los chiles verdes. Los chiles picantes también contienen capsaicina, un antioxidante que se encuentra en sus membranas y semillas. El remover estas partes hará que la pimienta sea más suave.

SELECCIÓN: Elija chiles que tengan una piel firme y suave. Evite los chiles flácidos, arrugados o blandos.

ALMACENAJE: Guarde los chiles sin lavar en una toalla de papel y luego refrigere en una bolsa de plástico por hasta 10 días. Enjuague antes de usar.

PREPARACIÓN: Lávelos cuidadosamente sin hematomas. Los chiles se pueden servir crudos, a la parrilla, rellenos o asados. Añádalos a las ensaladas, cazuelas o platos mexicanos.

PRESERVACIÓN: Para conservar los chiles se pueden congelar, secar o enlatar.

Para congelar: Lave, quite el tallo y semillas. Envase dejando espacio en la parte superior. Selle y congele.

LOS CHILES DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Noviembre 2019

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

Los Chiles de Kentucky

TEMPORADA: junio a septiembre

DATOS NUTRICIONALES: Tanto los chiles dulces como los picantes son bajos en calorías, ricos en vitamina C y son una buena fuente de vitamina A. Un chile crudo y mediano tiene alrededor de 20 calorías. Los chiles rojos son más altos en vitaminas A y C que los chiles verdes. Los chiles picantes también contienen capsaicina, un antioxidante que se encuentra en sus membranas y semillas. El remover estas partes hará que la pimienta sea más suave.

SELECCIÓN: Elija chiles que tengan una piel firme y suave. Evite los chiles flácidos, arrugados o blandos.

ALMACENAJE: Guarde los chiles sin lavar en una toalla de papel y luego refrigere en una bolsa de plástico por hasta 10 días. Enjuague antes de usar.

PREPARACIÓN: Lávelos cuidadosamente sin hematomas. Los chiles se pueden servir crudos, a la parrilla, rellenos o asados. Añádalos a las ensaladas, cazuelas o platos mexicanos.

PRESERVACIÓN: Para conservar los chiles se pueden congelar, secar o enlatar.

Para congelar: Lave, quite el tallo y semillas. Envase dejando espacio en la parte superior. Selle y congele.

LOS CHILES DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Noviembre 2019

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service