



## Anillos de Huevo y Verduras



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

- 1 chile campana grande de cualquier color, tomate o cebolla
- Rociador para cocinar anti-adherente
- 2 huevos (1/2 huevo por anillo)
- Pizca de sal
- Pizca de pimienta negra
- 4 cucharadas de queso de su preferencia molido (1 cucharada por cada anillo)
- **Ingredientes opcionales:** tomate, espinacas picadas, hierbas como perejil, cebollino o eneldo, hojuelas de pimiento rojo, salsa picante, cebolla picada, salsa, champiñones, pimiento picado sobrante

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por lo menos 20 segundos. Vuelva a lavarse las manos después de manipular los huevos.
2. Suavemente frote las verduras bajo agua corriente fría y séquelas. Corte en anillos de 1/2 pulgada tratando de hacer cortes rectos para sujetar mejor el huevo. Asegúrese de quitar las semillas y los centros de pimientos y tomates. Si usa cebollas, separe los anillos y use los más grandes.
3. Precaliente un sartén grande a fuego medio-alto y rocíe con spray antiadherente para cocinar.

4. Saltee los anillos de verduras hasta que estén ligeramente suaves. El chile campana puede tomar más tiempo (5 a 10 minutos) que otras verduras.
5. Mientras las verduras se ablandan, rompa los huevos en un tazón pequeño y bátalos ligeramente con un tenedor hasta que estén bien mezclados.
6. Vierta lentamente una pequeña cantidad de mezcla de huevo en el anillo de verduras, permitiendo que se forme un sello. Una pequeña cantidad podría filtrarse por los lados. Continúe agregando la mezcla a los otros anillos de vegetales.
7. Espolvoree con sal y pimienta y cubra.
8. Cocine cubierto durante aproximadamente 2 a 3 minutos, volteando el anillo para terminar de cocinar si es necesario.
9. Cubra con ingredientes opcionales de su elección, agregue queso y deje que se derrita.
10. ¡Sirva mientras está caliente y disfrute!
11. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

**Hace 4 porciones**

**Tamaño de la porción: 1 anillo de huevo y verdura**

**Costo por receta: \$1.94**

**Costo por porción: \$0.49**

### Datos nutricionales por porción:

60 calorías; 3.5g total de grasa; 1.5g grasa saturada; 0g grasa trans; 85mg colesterol; 115mg sodio; 4g total de carbohidratos; 0g fibra dietética; 0g total de azúcar; 0g azúcares añadidas; 5g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 6% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 2% Valor Diario de potasio

### Fuente:

Benita Wade, Christian County SNAP-Ed Program Assistant

## Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales  
Ciencias de las Familias y Consumidores  
4-H Desarrollo de Jóvenes  
Desarrollo para la Comunidad y Economía

## MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles. adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.