

Curry De Huevos Revueltos

Esta receta India de huevos revueltos ligeramente condimentada es un excelente almuerzo o cena ligera. Coloque los huevos al curry en una tortilla integral caliente o en un pan sin levadura Indio, como paratha, que se puede encontrar en el congelador de los mercados Indios.

Rinde: 4 porciones
 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tiempo de cocción: 25 minutos

Fuente: eatwell.com

Ingredientes

- 4 dientes de ajo medianos, finamente rallados o picados
- 1 trozo de jengibre fresco de 1/2 pulgada, pelado y finamente rallado o picado
- 2 cucharadas de aceite de cártamo o aceite de semilla de uva
- 1 cebolla mediana, en rodajas finas
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 1 cucharadita de chile de Cachemira en polvo (ver Consejos del Chef)
- ¾ cucharadita de sal kosher
- 6 cucharadas de agua
- 8 huevos grandes, batidos
- 4 panes paratha calientes o tortillas integrales
- Cilantro fresco para decorar

Pasos

1. Combine el ajo y el jengibre en un tazón; presione con una cuchara para hacer una pasta.
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, reduzca el fuego a medio y cocine, revolviendo, hasta que se ablande, de 3 a 4 minutos. Agregue la cúrcuma; cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla esté ligeramente dorada, de 5 a 7 minutos más. Agregue la pasta de ajo y jengibre, el cilantro, el chile en polvo y la sal. Agregue el agua, cubra parcialmente y cocine hasta que el agua se evapore, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue los huevos y cocine, revolviendo constantemente, hasta que casi cuajen, de 4 a 6 minutos. Sirva enrollado en paratha (o tortillas) con cilantro, si lo desea.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 3/4 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	298
Grasa total:	17 g
Grasa saturada:	4 g
Colesterol:	372 mg
Sodio:	526 mg
Carbohidratos totales:	25 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	16 g

Utensilios necesarios

- Tazón pequeño
- Cuchara
- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Sartén Antiadherente Grande
- Cucharas medidoras



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.20

Costo promedio/porción: \$2.55

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Raíz de jengibre



Añadir 1 al carrito
Ajo fresco



Añadir 1 al carrito
Cebolla (mediana)



Añadir 1 al carrito
Docena de huevos



Añadir 1 al carrito Paratha
o Tortillas Integrales



Añadir 1 al carrito
Cilantro, 1 manojo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos del Chef

- Comúnmente utilizado en la cocina india, el chile en polvo de Cachemira aporta un toque picante y un hermoso color rojo a las salsas y el curry. En su lugar, se puede utilizar cualquier chile en polvo de picante normal a medio. Para subir lo picante, añada también una pizca de pimienta de cayena.

Recetas Similares

Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:

- Burrito Saludable De Huevo
- Verduras Mixtas con Huevos
- Rollitos de pollo al sol



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.