

Fideos de Huevo y Colinabo

Disfrute de este sencillo pero sabroso plato húngaro con fideos de huevo y colinabo sazonados con sal y pimienta.

Rinde: 8 porciones
 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: Extensión de la Universidad de Maryland: Alimentos para el pensamiento

Ingredientes

- 4 tazas de fideos de huevo
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 3 tazas de colinabo rallado
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

1. Ponga a hervir una olla grande con agua ligeramente salada. Cocine los fideos de huevo en agua hirviendo, revolviendolos de vez en cuando, hasta que estén cocidos por completo, pero aún firmes al morderlos, aproximadamente 5 minutos; escúrralos.
2. Derrita la mantequilla en una sartén a fuego medio. Añada el colinabo, sazone con sal y pimienta y cocínelo hasta que esté tierno, entre 7 y 10 minutos.
3. Añada los fideos de huevo escurridos al colinabo. Cocínelos y revuélvalos hasta que estén ligeramente fritos, entre 5 y 7 minutos.
4. Sirva inmediatamente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/8 de Receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	105
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	23.6 mg
Sodio:	34 mg
Carbohidratos Totales:	15 g
Fibra Dietética:	2.6 g
Azúcares Totales:	1.9 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	3 g

Utensilios Necesarios

- Olla grande
- Cuchara de madera
- Colador
- Sartén
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Rallador o procesador de alimentos

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$6.66

Costo promedio/porción: \$0.83

Rinde: 8 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
Colinabo fresco, manojo



Añadir 1 al carrito
Fideos de huevo,

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas Del Chef

- Almacenamiento a corto plazo del colinabo: si aún tiene hojas, córtelas y colóquelas en una toalla de papel húmeda dentro de una bolsa de plástico sin cerrar durante un máximo de tres días.
- Puede almacenar los bulbos de colinabo en el cajón para verduras del refrigerador durante unas dos semanas.
- Almacenamiento a largo plazo: el colinabo se puede congelar. No se recomienda enlatarlo.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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