

# Frittata de Col al Horno

Esta receta es rápida y fácil de preparar y está cargada de nutrientes. Pruébalo para el desayuno, el almuerzo o la cena.

Rinde: 6 porciones  
 Tiempo de preparación: 10 minutos  
 Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: ¡CONSIGUE FRESCO! División de Ciencias de la Nutrición, Universidad de Cornell y Extensión Cooperativa de Cornell, 2001

## Ingredientes

- Spray vegetal para cocinar
- 1 manojo de hojas de col rizada que equivale a 3 tazas picadas
- 1 cebolla grande que equivale a 1 taza picada
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/4 taza de agua
- 5 huevos
- 1/2 taza de leche descremada
- 2 onzas de queso cheddar bajo en grasa que equivale a 1/2 taza rallado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375° F. Cubra un molde para hornear redondo de 9 pulgadas con aceite en spray vegetal.
2. Enjuague y pique la col rizada. Pique la cebolla.
3. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla. Saltee de 3 a 5 minutos, hasta que estén suaves y dorados.
4. Agregue la col rizada y el agua. Tape y cocine por 5 minutos. Retire el sartén del fuego y deje que la mezcla se enfríe.
5. En un tazón grande mezcle los huevos, la leche, el queso, la sal y la pimienta. Incorpore la mezcla de col rizada.
6. Transfiera la mezcla a un molde para hornear. Horneear 20 min.
7. Retirar del horno y dejar reposar de 2 a 3 minutos. Corte la frittata en rodajas.



Pequeños Cambios,  
¡GRAN Diferencia!



## Información nutricional

Tamaño de Porción: 1 rodaja

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	100
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	1.5 g
Colesterol:	140 mg
Sodio:	340 mg
Carbohidratos totales:	5 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	8 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	103 mcg
Hierro	1 mg
Potasio	136 mg

## Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tazas y cucharas medidoras
- Tazón grande para mezclar
- Sartén grande
- Molde para hornear redondo de 9 pulgadas

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.50

Costo promedio/porción: \$1.58

La receta rinde: 6 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 1 manojo de hojas de col rizada			Añadir 1 al carrito Leche al 1%, 0.5 galones
		Añadir 1 al carrito 1 cebolla grande			Agregar 1 al carrito Queso cheddar rallado reducido en grasa al 2%, bolsa de 8 oz
		Añadir 1 al carrito Huevos grandes de grado A, 12 unidades			

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis notas de cocina

### Consejos Para Verduras: Col Rizada

- Para obtener las mejores ofertas, compre en temporada durante los meses más fríos del otoño o en oferta
- Las hojas más pequeñas son más tiernas y tienen sabor más suave
- Refrigere durante 3 a 5 días en el cajón para verduras
- El sabor se vuelve más fuerte y amargo cuanto más tiempo se almacena
- Encuentre más consejos sobre col rizada en nuestro video de consejos y trucos sobre col rizada

### Consejos de Cocina

- Pruebe con otras verduras frescas, como espinacas o otras variedades de coles.
- Pica el col rizado rápidamente enrollando las hojas.
- Un niño puede ayudar: Lave el col rizado y rompa las hojas a mano en pedazos en lugar de picarlas.

