

Sándwich de Revuelto Denver en Microondas

Este sándwich rápido de huevos revueltos se prepara rápidamente en el microondas para un excelente desayuno, almuerzo o refrigerio para llevar.

Tiempo de preparación: 5 minutos
Rinde: 1 porción

Fuente: myplate.gov

Ingredientes

- 2 cucharadas de pimientos rojos o verdes picados
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 huevo
- 1 rebanada fina de jamón picado
- 1 cucharada de agua
- 1 panecillo pequeño o muffin inglés integral partido y tostado

Pasos

1. Coloque los pimientos y las cebollas en un ramekin de 8 onzas o en un tazón pequeño. Cocine en el microondas a temperatura alta por 30 segundos; revuelva. Agregue el huevo, el jamón y la agua, bata hasta que el huevo se mezcle.
2. Caliente en el microondas a temperatura alta por 30 segundos; revuelva. Caliente en el microondas hasta que el huevo esté casi listo, de 30 a 45 segundos más. Sazone con sal y pimienta, si lo desea.
3. Sirva en panecillo.



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 sándwich

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	240 g
Grasa total:	6 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	185 mg
Sodio:	550 mg
Carbohidratos totales:	29 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares totales:	9 g
Azúcares añadidos:	4 g
Proteína	16 g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Tazón pequeño
- Cuchara para mezclar o batidor

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$8.43

Costo promedio/porción: \$2.05

La receta rinde: 1 porción

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
Pimiento morrón



Añadir al carrito
Huevos



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir al carrito
Jamón Deli, 2 oz.



Añadir 1 al carrito
Muffins ingleses

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Notas de receta

- No lo cocine demasiado. Los huevos revueltos seguirán cocinándose y endureciéndose después de sacarlos del microondas.
- Los hornos de microondas varían. Es posible que sea necesario ajustar el tiempo de cocción.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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