

Verduras Mixtas con Huevos

Los huevos son una proteína completa. Tienen la cantidad justa de aminoácidos esenciales necesarios para ayudar a desarrollar músculos y ¡tienen un precio económico!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: [commonthreads.org, recipe/ mixed-vegetables-w-eggs](https://www.commonthreads.org/recipe/mixed-vegetables-w-eggs)

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 bolsa pequeña de vegetales mixtos congelados de aprox. 12 onzas
- 1 taza de espinacas frescas o congeladas
- 4 huevos grandes
- 6 cebolletas aproximadamente 3/4 taza
- Sal al gusto

Direcciones

1. Descongele la bolsa de verduras congeladas.
2. Lavar y secar los productos.
3. Pica en trozos grandes las partes blanca y verde de las cebolletas.
4. Mida los ingredientes.
5. En un sartén, calentar el aceite y sofreír las verduras hasta que estén completamente descongeladas. Agregue las espinacas y cocine hasta que se ablanden.
6. En un tazón batir ligeramente los huevos y verter sobre la mezcla de verduras. Espolvorear con cebolletas.
7. Cocine a fuego moderado hasta que los huevos se hayan cuajado.



Pequeños Cambios,
¡GRAN Diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la Receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	160
Grasa total:	8.5 g
Grasa saturada:	2.1 g
Colesterol:	186 mg
Sodio:	120 mg
Carbohidratos totales:	13.3 g
Fibra dietética:	4.8 g
Azúcares totales:	3.9 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	8.9 g

Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de Cortar
- Tazas Medidoras
- Cucharas Medidoras
- Sartén Salteada
- Cuchara de Mezcla
- Tazón de Tamaño Mediano
- Batidor o Tenedor

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.13

Costo promedio/porción: \$1.03

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. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Agregar 1 al Carrito
Huevos Grandes
12 unidades



Agregar 1 al Carrito
Espinacas Congeladas
Bolsa de 10 Onzas



Añadir 1 al carrito
Cebolletas Frescas
1 Manojó



Agregar 1 al Carrito
Verduras Mixtas Congeladas
Bolsa de 12 onzas

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Almacenamiento

- Refrigerar dentro de dos horas.

Consejos de Cocina

- Se pueden usar huevos adicionales en cualquier muffin, pan o panqueque.
- Las espinacas congeladas pueden combinarse muy bien con cualquier sopa como: Sopa de lentejas y cebada. Para ver esta receta y más recetas inspiradoras, visite www.snapedny.org.

