



comer bien
día a día

Tortilla de huevos y vegetales de Elmo

INGREDIENTES

- 3 huevos grandes*
- 2 cdas. de agua
- 1/8 cdta. de sal
- 1 cda. de mantequilla o margarina
- 1/4 cebolla picada
- 1/2 taza de champiñones cortados
- 1 taza de espinacas frescas
- 1/2 taza de tomates cortados en cubitos
- 1/4 taza de queso suizo bajo en grasa rallado

INSTRUCCIONES

- » En un tazón, bata los huevos, 2 cucharadas de agua y la sal hasta que estén mezcladas. Colóquelo a un lado.
- » En un sartén, derrita la mantequilla a fuego medio-bajo. Agregue las cebollas y los champiñones cortados, y cocine hasta que estén suaves. Luego, agregue las espinacas y revuelva hasta que estén blandas. Vierta la mezcla con los huevos y cocine hasta que comience a endurecerse la superficie.
- » Esparza los tomates sobre la mitad de la tortilla. Cuando los huevos se pongan espesos en la superficie, agregue los vegetales y esparza el queso. Doble la tortilla a la mitad y sirva inmediatamente. ¡Disfrútenla!

Rinde 2 porciones y cada una proporciona 185 calorías, 14 gramos de proteína, 3 gramos de carbohidratos, 13 gramos de grasa, 340 miligramos de sodio y 1 gramo de fibra.

*Para reducir el total de grasa en esta receta, sustituya los 3 huevos por 1 huevo y 3 claras de huevo.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES, VISITE SESAMESTREET.ORG/FOOD.

Receta cortesía de la National WIC Association.

