

Frittata de Pasta con Guisantes

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

- 4 onzas espagueti de harina de trigo integral mediano o fino
- 4 huevos ligeramente batidos
- 1 pizca de nuez moscada (opcional)
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 1/8 cucharadita sal (opcional (u omita la sal y pásela a la mesa))
- 2/3 taza queso rallado (cheddar, suizo, mozzarella o el que prefiera probar)
- 1 taza guisantes (congelados, descongelados, o 1 taza de tomates picados)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escorra y coloque en una fuente (plato/platón) honda de 9 pulgadas, rociada con aceite en aerosol antiadherente.
3. Combine los huevos, los condimentos, el queso y los guisantes. Distribuya la mezcla de huevos sobre el espagueti para que cubra la frittata y para que parte de la mezcla penetre entre los espaguetis.
4. Hornee 20 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	140
Grasa total	8 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	145 mg
Sodio	170 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	10 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

cerca del centro, éste salga limpio. Deje que la frittata repose 5 minutos antes de servir.

VARIACIÓN CON TOMATES: en vez de mezclar 1 taza de guisantes con los huevos, los condimentos y el queso, distribuya los tomates uniformemente sobre la frittata antes de colocar la preparación en el horno.

Nota: Sal omitido del análisis

University of Nebraska, Cooperative Extension, Healthy Eating Recipes