

El Camote con Huevo Revuelto de Hannah

Sirve: 2 Porciones

"Me inventé esta receta porque quería una comida que me llenara y fuera saludable, y que también incluyera camotes ya que me encantan", dice Hannah. "Yo practico la gimnasia rítmica y natación, por eso necesito comidas que me llenen y me den mucha energía. A mí me encanta cocinar y le ayudo a mamá en la cocina todo el tiempo. Aún mi hermanito Daniel (que quiere ser presidente algún día) dice que esto es delicioso. Espero que usted lo disfrute también"

Ingredientes

- 2 camotes
- 1 taza repollitos de bruselas
- 1 diente de ajo, pelado y machacado
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharadita vinagre de sidra de manzana
- 1 pizca sal
- 1 pizca pimienta
- 1/2 taza hongos, picados
- 4 huevos grandes
- 2 cucharadas leche
- 1/4 taza queso bajo en grasa
- 1/4 taza migas de pan integral
- 1/4 taza jamón, en tiras

Preparación

1. **Precaliente el horno a 400°F.** Lave y seque los camotes, colóquelos en una bandeja para hornear grande, y hornee por 40 minutos.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	437
Grasa total	19 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	386 mg
Sodio	643 mg
Total de Carbohidrato	43 g
Fibra dietetica	6 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g

Mientras tanto, en una fuente de hornear, revuelva los repollitos de bruselas con el ajo, aceite de oliva, vinagre de sidra de manzana, sal y pimienta. Agréguelo al horno donde los camotes se están horneando. Después de 10 minutos, añada los hongos y cocine por otros 10 minutos, o hasta que los vegetales estén levemente dorados.

3.

En un tazón pequeño, mezcle los huevos y la leche. Cocine en una sartén antiadherente sobre fuego medio por unos 2 minutos, o hasta que los huevos estén revueltos.

4.

Cuando los camotes y los vegetales estén cocidos, retire del horno (deje el horno encendido) y con cuidado corte los camotes por la mitad a lo largo, con cuidado de no romper la cáscara. Saque la carne del camote y colóquela en un tazón mediano. Añada la mezcla de los repollitos de bruselas y hongos y los huevos revueltos, mezcle bien todo junto, y colóquelo dentro de las cáscaras de camote. Rocíe el queso, migas de pan, y jamón en tiras sobre cada mitad de camote. Hornee por 5 minutos o hasta que el queso se derrita.

Notas