Huevos Sobre Col Rizado y Smolas de Samote

Cook time: 45 minutes

Makes: 4 Servings

Una versión moderna de un clásico del Sur, este platillo para desayuno destaca huevos con sémola de camote y col rizada.

Ingredients

1 camote grande ((de piel anaranjada))
2 cups col rizada (picado)
1 tablespoon aceite vegetal ((será dividido))
1 1/2 cups agua
1 cup leche descremada
3/4 cup taza de sémola ((de cocimiento rápido))
1/4 teaspoon sal
4 huevos

Directions

1. Precaliente el horno a 350º F.
2. Unte los platillos de soufflé individuales con una cucharadita de aceite vegetal.
3. Hágale 3 o 4 cortes al camote; cocínelo en el microondas hasta que se suavice.
4. Cuando el camote se enfríe y pueda manejarlo, pélelo y córtelo en trozos y luego macháquelo como puré en la procesadora de alimentos.
5. Caliente el aceite restante en una cacerola y sofría la col rizada por unos 5 minutos.
6. En una olla mediana hierva el agua y la leche, agréguele la sémola y el camote; deje que se cueza

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**280**	
Total Fat	9 g	14%
Protein	12 g	
Carbohydrates	38 g	13%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	410 mg	17%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	1/2 cup
Grains	1 ounce
Protein Foods	1 ounce
Dairy	1/4 cup

por 5 minutos. Retírelo del calor. Agregue la col salteada.

7. Divida la mezcla de la sémola uniformemente en los 4 platillos de soufflé (o colóquela toda en una cazuela de hornear).
8. Hágale 4 huecos a la mezcla de la sémola con la parte de atrás de una cuchara. Cuidadosamente rompa los huevos y coloque uno en cada hueco.
9. Hornéelos descubiertos por unos 30 minutos hasta que los huevos estén bien cocinados. Déjelos enfriar por unos 10 minutos antes de servir.

Notes

Sugerencias para servir: Sirva este plato con un vaso de 8oz de jugo de toronja.