

# Tortilla de Col Rizada Horneada

**Sirve:** 4 Porciones

## Ingredientes

aceite vegetal antiadherente en aerosol  
**3 tazas** col rizada, picada  
**1 taza** cebolla, picada  
**1 cucharada** aceite vegetal  
**1/2 taza** agua  
**6** huevos  
**1/2 taza** leche baja en grasa 1% o menos  
**1/2 taza** queso cheddar, bajo en grasa, rallado  
**1/2 cucharadita** sal  
**1/4 cucharadita** pimienta

## Preparación

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Cubra un molde para hornear redondo de 9" con aceite vegetal antiadherente en aerosol.
3. Lave y escurra el col rizado utilizando un colador. Retire los tallos. Pique el col rizado. (Un niño podría ayudar a romper las hojas en trozos en lugar de picar.)
4. Corte la cebolla por la mitad. Corte las puntas y deséchelas. Pele la cebolla y pique la cebolla.
5. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego mediano. Agregue la cebolla. Cocine de 3 a 5 minutos, hasta que las cebollas estén suaves.

6. Ponga el col rizado en agua. Cúbralo y cocínelo por 5 minutos. Retire la sartén del fuego y permita que la mezcla se enfríe.
7. Ralle el queso en un pedazo de papel encerado.
8. En un tazón grande combine los huevos, la leche, queso, sal y pimienta. Agregue la mezcla del col rizado.
9. Vierte la mezcla en bandejas preparadas para hornear redondas de 9" y hornee durante 25 minutos.
10. Retire del horno y déjelo cuajar durante 2 a 3 minutos.
11. Córtele en porciones y disfrútelo.

New York CACFP