# Tortilla Italiana

**Sirve:** 4 porciones

Varíe sus vegetales en cualquier comida. Los pimientos verdes añaden sabor y color a esta tortilla.

## Ingredientes

**1 lata** maíz (escurrida, aproximadamente 15 onzas)
**1/4 taza** leche descremada
**4** huevos grandes
**1** pimiento verde (rebanado en tiras)
**1** cebolla (pelada y cortada en pequeños pedazos)
**2 cucharadas** queso Parmesano (rallado)
**2 cucharaditas** aceite vegetal
**1/2 cucharadita** sal
**1/2 cucharadita** chile en polvo
**1/4 cucharadita** pimienta negra

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. En un tazón mediano, bata los huevos con la leche, sal, pimienta y chile en polvo. Cúbralos y déjelo a un lado.
3. En una sartén grande a fuego medio cocine la cebolla y los pimientos verdes hasta que ablanden, aproximadamente cinco minutos.
4. Agregue el maíz. Cocine por 5 minutos más, revolviendo ocasionalmente. Reduzca el fuego a bajo y revuelva.
5. Vierta la mezcla de huevos sobre los vegetales en la sartén.
6. Cocine en la hornilla hasta que los huevos se comiencen a hacer, aproximadamente 3 a 4 minutos.
7. Espolvoree el queso encima uniformemente.
8. Si la sartén se puede meter al horno, coloque en el horno y hornee hasta que los huevos estén completamente hechos, aproximadamente 7 a 10 minutos.
9. Si la sartén no se puede meter al horno, cubra y continúe cociendo en la hornilla hasta que los huevos estén

### Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad | % Valor Diarios* |
|---|---|---|
| Calorias | 160 | |
| Grasa total | 7 g | |
| Proteinas | 9 g | |
| Carbohidrato | 19 g | |
| Fibra dietetica | 2 g | |
| Grasa saturada | 2 g | |
| Sodio | 310 mg | |

completamente hechos, aproximadamente 7 a 10 minutos.

10. Remueva del horno o de la hornilla y deje reposar por un minuto.
11. Córtelo en pedazos y sírvalo.

Recipe adapted from Mrbreakfast.com.