Tortilla del Jardn

Prep time: 25 minutes

Makes: 4 Porciones

Esta tortilla con su mezcla de coloridos vegetales y huevos frescos hace un plato principal deliciosamente nutritivo para un desayuno, almuerzo o cena.

Ingredients

4 huevos grandes
1/4 teaspoon pimienta negra molida
1/4 teaspoon sal
2 papas rojas medianas sin pelar
1/2 tablespoon aceite de oliva
1 bunch col italiana u otra variedad de col rizada (aproximadamente de 6 oz)
1/4 cup cebolla picada
1/2 pimiento rojo (picado)

Directions

1. Bata los huevos, pimienta y sal en un tazón grande, póngalo a un lado.

2. Hornee las papas en el microondas hasta que estén ligeramente suaves, pero no estén completamente cocidas, luego córtelas en cubos. (Método alternativo sin microondas: corte las papas en cubitos y hiérvalas durante 5 minutos hasta que estén ligeramente suaves, escúrralas).

3. Pique los vegetales restantes mientras las papas se enfrían. Mezcle todos los vegetales.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	180	
Total Fat	7 g	11%
Protein	9 g	
Carbohydrates	22 g	7%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	240 mg	10%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	1 1/4 cups
Protein Foods	1 ounce

4. Caliente el aceite en una sartén antiadherente de 10-pulgadas. Sofría los vegetales durante 5 a 8 minutos; agrégueles los huevos y mézclelos bien.

5. Vierta la mezcla de huevo y verduras en la misma sartén. Cocine a fuego bajo o a fuego medio hasta que los huevos estén casi listos, durante unos 8 a 10 minutos.

6. Cúbralo y déjelo sentar hasta que los huevos cuajen por completo, alrededor de unos 5 minutos. Los platos de huevo deben de ser cocinados a 160°F.

Notes

Sugerencias para Servir: Sírvala con un vaso de 8 onzas de leche descremada y la mitad de una naranja en rodajas.