Estrato de Pimiento y Cebolla Vidalia con Salsa Fresca

Tiempo de preparación : 1hora, 0minutos

Sirve: 4 Porciones

Cargado con cebollas dulces Vidalia y pimientos, este delicioso desayuno al horno o plato de desayuno-almuerzo puede ser ensamblado antes de tiempo, dejándolo para sólo para hornearlo por la mañana.

Ingredientes

1 cebolla vidalia (dividida)
1/2 pimiento rojo (cortado verticalmente)
1/2 pimiento verde (cortado verticalmente)
1 cucharada aceite de oliva
4 huevos grandes
4 claras de huevo
1/2 taza leche descremada
1/8 cucharadita pimienta negra molida
aceite antiadherente en aerosol
4 rebanadas pan de grano entero (4-6 rebanadas, seco o tostado, cortado en cubos)
1/2 taza mezcla de queso italiano descremado
10 tomates cereza (o 2 tomates)
1 clavo clavo de ajo

Preparación

1. Coloque la rejilla en el centro del horno y precaliente el horno a 350ºF.

2. Cortar la cebolla Vidalia verticalmente; reserve alrededor de 1/4 de la cebolla. Caliente el aceite en una

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	240	
Grasa total	9 g	14%
Proteinas	19 g	
Carbohidrato	21 g	7%
Fibra dietetica	4 g	16%
Grasa saturada	2 g	15%
Sodio	371 mg	13%

MiPlato Grupos de Alimentos	
Vegetales	3/4 taza
Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	2 onzas
Lácteo	1/4 taza

sartén antiadherente de 10 pulgadas. Sofría las rebanadas de cebolla y pimiento durante 5 a 8 minutos, hasta que estén tiernos y apenas comiencen a dorarse. Retírelos del fuego.

3. Bata los huevos, la leche y la pimienta en un tazón grande, póngalos a un lado.

4. Rocíe molde para hornear de 8” o 9” (cuadrado o redondo) con aceite antiadherente en aerosol.

5. Coloque los cubitos de pan en la parte inferior del molde. Espolvoréelos con queso rallado.

6. Agregue las verduras sofritas y vierta la mezcla de huevo.

7. Hornee sin cubrir durante 45 minutos, hasta que cuaje. Los platos de huevo deberán de ser cocinados a 160ºF.

8. Mientras que los estratos se están horneando, prepare la salsa, cortando en cuadritos y mezclando los tomates cerezos, ajo y cebolla Vidalia restantes.

Notas

Sugerencias para Servir: Sírvalo con un vaso de 8 onzas de leche descremada y 1/2 taza de trozos de melón.

Produce For Better Health Foundation