

Guiso Agradable de Huevos con Queso

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada aceite
- 6 huevos
- 1/2 taza leche sin grasa
- 1/2 taza queso bajo en grasa
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 1/2 oregano

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Vierta el aceite en un recipiente para hornear mediano o un molde para pastel pequeño y caliente en el horno unos minutos.
3. En un tazón, bata los huevos. Mezcle los ingredientes restantes. Coloque en el recipiente caliente.
4. Hornee durante 20 minutos o hasta que los huevos se macizen un poco. Sirva inmediatamente.

* 4 huevos y 4 claras se pueden utilizar en lugar de los 6 huevos para reducir la grasa y el colesterol. (el análisis nutricional en esta receta refleja estos cambios).

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	170
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	190 mg
Sodio	230 mg
Total de Carbohidrato	3 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	15 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, Healthy Snacks University of Wisconsin Cooperative Extension Service