

## "Frittata" o Tortilla de Huevo con Vegetales

*Esta receta contiene más de un tipo de fruta o verdura, enriquecidos con diferentes nutrientes. Pruebe las diferentes clases y colores.*

### Ingredientes:

- 6 huevos grandes o medianos
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de orégano o albahaca
- 1/3 taza (1 1/2 onzas) de queso rallado
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada (2/3 taza más o menos)
- 1 diente de ajo picado, o 1/8 cucharadita de ajo en polvo)
- 2 tazas de vegetales mezclados frescos, en lata o congelados (ejotes o habichuelas, calabacín o "zucchini", chícharos, elote, brócoli, champiñones)
- 1 tomate mediano partido en tajadas

### Preparación:

1. Bata los huevos con pimienta, orégano o albahaca, y queso en un cuenco o tazón mediano.
2. Caliente el aceite en una sartén de 9 pulgadas. Añada cebolla, ajo, y otros vegetales y cocínelos a fuego medio hasta que estén tiernos.
3. Ponga la mezcla de huevos sobre los vegetales. Con el cuchillo o la espátula, levante los bordes de los huevos para que la mezcla se mueva fácilmente en el fondo de la sartén.
4. Cocine hasta que los huevos estén cocinados a su gusto, más o menos 6 minutos. Ponga encima rebanadas de tomate.
5. Corte en 4 pedazos; sirva caliente.

Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 wedge (115g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
<b>Calories 80</b>	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
<b>Total Fat 5g</b>	<b>8%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 145mg</b>	<b>48%</b>
<b>Sodium 110mg</b>	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate 5g</b>	<b>2%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 2g	
<b>Protein 6g</b>	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 25%
Calcium 4%	• Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**8 porciones de  
1 tajada cada una**

### Notas:

Fuente de Información: Janet Calvert and Caroline Cannon, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>