



## Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa

Haga que los huevos del desayuno sean más sofisticados. Esta cazuela es fácil, rápida y resulta abundante y deliciosa.

**Edades:** de 3 a 5 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

### los INGREDIENTES

**Aceite en aerosol** para cocinar

**1 1/3 tazas** de papas, en cubos, congeladas, descongeladas

**3 huevos**, frescos, grandes, enteros

**2 cucharadas** de leche, baja en grasa (1%)

**1/4 taza + 2 cucharadas** de queso, *cheddar*, rallado, reducido en grasa

**1 taza** de pimienta rojo, fresco, sin semillas, y en cubos de 1/4" (lave el pimienta cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

**1/2 cucharadita** de cebolla en polvo

**1/2 cucharadita** de ajo en polvo

**3/4 taza (3 1/2 oz)** de salchicha italiana, sin picante (*mild*), de un máximo del 35% de grasa

### las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 375 °F.
3. Rocíe un molde para pan (8 1/2" x 4 1/2" x 2 1/2") con aceite en aerosol para cocinar.
4. En un tazón pequeño, combine los huevos, la leche y el queso. Bata los ingredientes y póngalo a un lado. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
5. En un tazón pequeño, combine el pimienta, las papas descongeladas, la cebolla en polvo y el ajo en polvo. Mezcle y deje a un lado.
6. Caliente un sartén mediano a una temperatura media-alta. Agregue la salchicha italiana. Con una cuchara desmorone la salchicha mientras se cocina. Cocínela hasta que esté dorada, aproximadamente unos 5 minutos. Cocine la salchicha hasta que alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos. Escurra la grasa y deséchela.
7. Agregue la mezcla de pimienta y papa al sartén. Revuelva con frecuencia. Cocine durante 3–5 minutos o hasta que el pimienta comience a ablandarse.
8. Transfiera la mezcla de vegetales y salchicha al molde para pan. Permita que la mezcla se enfríe durante unos 5 minutos.
9. Agregue la mezcla de huevo. Revuelva para mezclar todos los ingredientes.
10. Cocine durante 20 minutos. La cazuela debe alcanzar una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.
11. Corte en 6 pedazos iguales.
12. Sirva 1 pedazo. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de cazuela de queso, huevo, salchicha y papa

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>151</b>
<b>Grasa total</b>	<b>10 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	102 mg
<b>Sodio</b>	<b>187 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>8 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	34 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

*Origen:* Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](https://TeamNutrition.USDA.gov)

la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales  
1½ onzas equivalentes de carnes/  
sustitutos de carne

los

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene huevos y leche (leche y queso *cheddar*).**
- Se recomienda servir con salsa.
- Las carnes/sustitutos de carne se pueden servir en lugar del componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno del CACFP.
- Las papas congeladas se pueden reemplazar por papas recién ralladas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear un desayuno ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasas saturadas.