



## Huevos revueltos con brócoli

¿Desea agregar más vegetales a su menú de desayuno? El brócoli y el queso parmesano son una combinación ideal en este revuelto fácil.

**Edades:** de 3 a 5 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 7 minutos

### los INGREDIENTES

**1¾ tazas (5 oz)** de brócoli, congelado, picado, descongelado, escurrido

**1 cucharada** de agua

**½ cucharadita** de ajo en polvo

**⅛ cucharadita** de sal

**¼ cucharadita** de pimienta negra, molida

**6 huevos**, frescos, grandes, enteros

**1 cucharada** de queso parmesano, rallado

**Aceite en aerosol para cocinar**

### las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón mediano, combine los huevos, el agua, el ajo en polvo, la sal, la pimienta y el queso parmesano. Bata para mezclar. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
3. Rocíe un sartén pequeño antiadherente con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a temperatura media-alta.
4. Saltee el brócoli descongelado durante 3–5 minutos o hasta que comience a dorarse en las puntas y las flores.
5. Agregue la mezcla de huevo. Con una espátula de goma resistente al calor o una cuchara, revuelva los huevos con el brócoli, evitando constantemente que el huevo se adhiera al fondo del sartén. Caliente hasta que el huevo alcance una temperatura mínima de 160 °F durante al menos 15 segundos.
6. Sirva ⅓ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.





*la*

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1/3 taza de huevos revueltos con brócoli

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>105</b>

<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	170 mg
<b>Sodio</b>	<b>163 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>3 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>

Vitamina D	N/A
Calcio	59 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

1/8 taza de vegetales  
2 onzas equivalentes de sustitutos de carne

*los*

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene huevos y leche (queso parmesano).**
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear un desayuno ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasa saturada.
- 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.

