



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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/8 taza de vegetales

2 onzas equivalentes de sustitutos de carne

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> 1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
Brócoli, congelado, picado, descongelado, escurrido	1 lb 5 oz	1 qt + 3 1/3 tazas	2 lb 10 oz	3 qt + 2 2/3 tazas	<ol style="list-style-type: none"> 2 En un tazón grande, 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.
Agua	2 fl oz	1/4 taza	4 fl oz	1/2 taza	
Ajo en polvo		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Sal		½ cucharadita		1 cucharadita	
Pimienta negra, molida		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Huevos, frescos, grandes, enteros O líquidos, enteros congelados	2 lb + 12½ oz de huevos líquidos	25 huevos	5 lb + 9 oz de huevos líquidos	50 huevos	
Queso parmesano, rallado		¼ taza		½ taza	
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	3 Rocíe un sartén o sartén basculante industrial antiadherente extragrande con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a temperatura media-alta.
					4 Saltee el brócoli descongelado durante 8–10 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 165 °F durante al menos 15 segundos.
					6 Sirva ⅓ taza (cucharón #12). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1/3 taza de huevos revueltos con brócoli

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	105
<hr/>	
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	170 mg
Sodio	163 mg
Carbohidrato total	3 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	7 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	59 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 3 lb 7 oz	Peso: 7 lb 2 oz
Rinde: 2 qt 3/8 taza	Rinde: 1 gal 3/4 taza

