



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 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

2²/₃ tazas de papas, en cubos, congeladas, descongeladas

6 huevos, frescos, grandes, enteros

¼ taza de leche, baja en grasa (1%)

¾ taza de queso, *cheddar*, rallado, reducido en grasa

2 tazas de pimientos rojos, frescos, sin semillas, y en cubitos de ¼" (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharadita de ajo en polvo

1½ tazas (7 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 hornear (8" x 8") 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 pimiento, 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 pimiento y papa al sartén. Revuelva con frecuencia. Cocine durante 3–5 minutos o hasta que el pimiento comience a ablandarse.
8. Transfiera la mezcla de vegetales y salchicha al molde para hornear. 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

Nutrientes	Cantidad
Calorías	299
<hr/>	
Grasa total	20 g
Grasa saturada	6 g
Colesterol	197 mg
Sodio	370 mg
Carbohidrato total	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	15 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	67 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

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales
3 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.

