



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 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

los INGREDIENTES

3½ tazas (10 oz) de brócoli, congelado, picado, descongelado, escurrido

2 cucharadas de agua

1 cucharadita de ajo en polvo

¼ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra, molida

12 huevos, frescos, grandes, enteros

2 cucharadas 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 y 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 ⅔ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2/3 taza de huevos revueltos con brócoli

Nutrientes	Cantidad
Calorías	209

Grasa total	14 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	340 mg
Sodio	326 mg
Carbohidrato total	6 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	14 g

Vitamina D	N/A
Calcio	118 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

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

[TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/4 taza de vegetales
4 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.

