



## 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

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 12 minutos

**INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP**

¼ taza de vegetales

4 onzas equivalentes de sustitutos de carne

**ORIGEN:**

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

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

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> <li>Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.</li> </ol>
Brócoli, congelado, picado, descongelado, escurrido	2 lb 10 oz	3 qt + 2⅔ tazas	5 lb 4 oz	1 gal + 3 qt + 1⅓ tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ol>
Agua	4 fl oz	½ taza	8 fl oz	1 taza	
Ajo en polvo		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Pimienta negra, molida		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Huevos, frescos, grandes, enteros O líquidos, enteros congelados	5 lb + 9 oz de huevos líquidos	50 huevos	11 lb + 2 oz de huevos líquidos	100 huevos	
Queso parmesano, rallado		½ taza		1 taza	
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	<b>3</b> Rocíe un sartén o sartén basculante industrial antiadherente extragrande con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a temperatura media-alta.
					<b>4</b> Saltee el brócoli descongelado durante 8–10 minutos o hasta que comience a dorarse en las puntas y las flores.
					<b>5</b> 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 165 °F durante al menos 15 segundos.
					<b>6</b> Sirva ⅔ taza (cucharón #6). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

¾ taza de huevos revueltos con brócoli

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>209</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>14 g</b>
Grasa saturada	4 g
Colesterol	340 mg
<b>Sodio</b>	<b>326 mg</b>
<b>Carbhidrato total</b>	<b>6 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>14 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	118 mg
Hierro	2 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**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 6 lb 13 oz	Peso: 14 lb 5 oz
Rinde: 1 gal ¾ taza	Rinde: 2 gal 1 ½ tazas