Tortilla de huevo y espinaca al horno

Una tortilla de huevo, también conocida como una frittata, es un plato fácil de preparar que brinda la oportunidad perfecta para animar a los niños a comer vegetales. En muchas partes del mundo se usan huevos para preparar platos parecidos a la frittata. En algunas partes de Europa, no se sirve casi nunca en los restaurantes pero es comúnmente preparada en los hogares.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
1 pedazo proporciona 2 onzas equivalentes de sustituto de carne y ¼ taza de vegetales.

ORIGEN
Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Precaliente el horno a 350 °F.
Espinaca, congelada, picada	4 lb 9 oz	2 qt 2½ tz	9 lb 2 oz	5 qt 1 tz	2 Descongele la espinaca en el horno microondas usando las indicaciones del empaque o dejando caer un chorro de agua fría sobre el empaque de la espinaca.
Huevos, grandes, enteros		25 huevos grandes o 1 qt 1¼ tz		50 huevos grandes o 2 qt 2½ tz	3 Escurra el exceso de agua de la espinaca (vea la sección de los consejos del chef en la página 3). Bata los huevos en un tazón grande para mezclar.
Queso feta, desmoronado	2 oz	¼ tz	4 oz	½ tz	4 Agregue el queso feta, la cebolla deshidratada, la sal y la pimienta negra. Mezcle bien (vea la sección de los consejos del chef en la página 3).
Cebolla, deshidratada, picada		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
Pimienta negra, molida		½ cdta		1 cdta	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Sal		½ cdta		1 cdta	
Aceite en aerosol para cocina		1 rociada		2 rociadas	**5** Ensamble: rocíe ligeramente una bandeja para mesa de vapor (12" x 20" x 2½") con el aceite en aerosol para cocinar. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Esparza la espinaca (4 lb 9 oz o 2 qt 2½ tz) de manera uniforme en el fondo de la bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas. Divida la espinaca (9 lb 2 oz o 5 qt 1 tz) en dos partes iguales y distribúyala de manera uniforme en cada bandeja.
					6 Coloque la mezcla de huevos encima de la espinaca. Si usa dos bandejas, cada bandeja debe de llevar 5½ tz de la mezcla de huevo.
					7 Mantenga los vegetales esparcidos uniformemente usando una espátula o cuchara para revolver la mezcla.
					8 Coloque la(s) bandeja(s) para mesa de vapor en el horno.
					9 Hornee por 30 minutos. Punto crítico de control: hornee hasta que alcance una temperatura interna de 160 °F o más alta por al menos 15 segundos.
					10 Luego, hornee usando el *broiler* o la parrilla superior del horno a temperatura alta por 2 minutos o hasta que los huevos estén firmes y la capa superior esté ligeramente dorada. Saque del horno inmediatamente para prevenir que se queme. ¡Precaución! Use un guante para hornos ya que el recipiente puede estar muy caliente.
					11 Divida cada bandeja en 25 pedazos iguales.
					12 Sirva 1 pedazo (2"x 3¾"). Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Por cada 1 pedazo (2" x 3¾").

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**115**
Grasa total	**8 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	171 mg
Sodio	**203 mg**
Carbohidrato total	**4 g**
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**8 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	127 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

NOTAS

Variaciones
Puede substituir el queso feta con queso suizo, *cheddar* o ricota.

Los huevos frescos pueden ser sustituidos por huevos líquidos.

Consejos del chef
Antes de batir los huevos, perfore la yema del huevo con un tenedor para batirlos más rápido y fácilmente.

Es muy importante escurrir la humedad de la espinaca para obtener un estado óptimo de firmeza, textura y color en la tortilla de huevo. La espinaca húmeda puede causar que la tortilla de huevo adquiera un color verde.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
4 lb ¼ oz 1 bandeja para mesa de vapor	8 lb ½ oz 2 bandejas para mesa de vapor