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.

Sirve: 6 porciones
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 17 minutos

los

INGREDIENTES

2¼ tazas de espinaca congelada, picada

6 huevos grandes enteros

1 cucharada de queso feta, desmoronado

1 cucharadita de cebolla, deshidratada, picada

⅛ cucharadita de pimienta negra, molida

⅛ cucharadita de sal

Aceite en aerosol para cocinar

las

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
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.
3. Escurra el exceso de agua de la espinaca (vea la sección de los consejos del chef en la página 2).
4. Bata los huevos en un tazón pequeño. Agregue el queso feta, la cebolla deshidratada, la sal y la pimienta negra. Mezcle bien (vea los consejos del chef en la página 2).
5. Rocíe ligeramente un recipiente mediano para hornear (alrededor de 8" x 8") con el aceite en aerosol para cocinar.
6. Esparza la espinaca de manera uniforme en la parte inferior del recipiente para hornear.
7. Coloque la mezcla de huevos encima de la espinaca. Mantenga los vegetales esparcidos uniformemente usando una espátula o cuchara para revolver la mezcla. Coloque el recipiente para hornear en el horno. Hornee por 15 minutos o hasta que alcance una temperatura interna de 160 °F o más alta por al menos 15 segundos.
8. 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.
9. Corte la tortilla de huevo en 6 pedazos iguales.
10. Sirva 1 pedazo (2" X 3¾") inmediatamente.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

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.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

https://teamnutrition.usda.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 pedazo proporciona 2 onzas equivalentes de sustituto de carne y ¼ taza de vegetales.

los

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.

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

Los huevos frescos pueden ser sustituidos por 1¼ taza de huevos líquidos.