



# Frittata de Brócoli y Queso

6 Porciones • 1 Porción = 1 Rodaja

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 1 taza de brócoli (picado fino)
- 1 taza de pimientos rojos y verdes picados (opcional)
- 8 huevos enteros grandes batidos
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- ¼ taza de queso parmesano o mozzarella rallado

## INDICACIONES

1. Caliente una sartén antiadherente de 9 in sobre fuego medio. Agregue el aceite de oliva. Agregue el brócoli, y espárzalo en una capa uniforme en la parte inferior de la sartén. Deje que el brócoli se ase y se dore, durante 3 minutos aproximadamente. Agregue los pimientos rebanados si decide usarlos y siga cocinando hasta que queden blandos, durante 2 minutos más aproximadamente. Condimente con sal y pimienta.
2. Bata los huevos. Condimente con sal y pimienta, y vierta la mezcla del brócoli y los pimientos. Cocine, sin cubrir, levantando suavemente los bordes de la frittata para que los huevos no cocidos fluyan por debajo. Cocine durante 7 a 8 minutos o hasta que la frittata quede firme y dorada en la parte inferior.
3. Quite la sartén del fuego, esparza el queso y coloque debajo del asador hasta que la frittata queda dorada, durante 2 minutos aproximadamente.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 slice</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g	<b>15%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 250mg	<b>83%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
<b>Total Sugars</b> 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin D 1mcg	<b>6%</b>
Calcium 73mg	<b>6%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 189mg	<b>4%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefa.org](http://chefa.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families