

## Frittata Calico



### Sirve:

8 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor

11" Large Skillet with Cover

large mixing bowl

7" Santoku Knife

**Valora:** ★★★★★☆

[Agregar un Comentario](#)

1 cebolla grande,

cortada con Cono #2

2 dientes de ajo, picados con Cono #1

1 pimiento verde

grande, sin semillas, picado

1 pimiento rojo

grande, sin semillas, picado

1 guindilla roja

o jalapeño, sin semillas, picado

10 huevos

1 cucharadita de

sal

(6

g)

½ cucharadita de

pimienta negra

(1

g)

¼ taza de

queso Romano, rallado con Cono #2

(20

g)

### Preparación :

1. Con el Cono #2, corta la cebolla directamente en la sartén. Añade el ajo y los pimientos. Pon la sartén a fuego medio. Saltea aproximadamente 4 minutos.
2. En un bol grande, bate los huevos, la sal y la pimienta. Vierte la mezcla en la sartén y baja el fuego.
3. Espolvorea el queso por encima.
4. cuando los huevos empiecen a cuajar, levanta los bordes con una espátula dejando que el líquido resbale por debajo. Cocina hasta que los huevos estén completamente cuajados, aproximadamente 10 - 12 minutos. Tapa, retira del fuego y deja reposar 5 minutos.

### Consejos:

- Es fácil usar cualquiera de los utensilios Saladmaster® como bol cuando usas la Máquina Saladmaster®. Así te ahorras la limpieza.
- Puedes usar una gran variedad de quesos además del Romano, como por ejemplo Parmesano o Gouda ahumado.
- Al cortar los pimientos picantes, sus aceites pueden quemarte la piel. No te toques la cara. Lávate las manos o usa guantes.

Información nutricional por ración

**Calorías:** 165  
**Grasa Total:** 10g  
**Grasa** 4g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 279mg  
**Sodio:** 551mg  
**Carbohidratos:** 5g  
**Fibra** 1g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 3g  
**Proteína:** 13g