Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Frittata Fantastica

Sirve:

2 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
8" Chef's Gourmet Skillet
medium mixing bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Equipado con la nueva y mejorada sartén Chef Gourmet 8" de Saladmaster, el Chef Sergio deleita nuestras papilas gustativas con esta receta para el desayuno deliciosa y super fácil.

1 cebolla, cortada con Cono #4
2 dientes de ajo, rallados con Cono #1
¼ taza de guisantes congelados (36 g)
¼ taza de maíz (41 g)
1 patata, cortada con Cono #4
4 huevos
2 claras de huevo
2 cucharadas de leche (30 ml)
sal y pimienta al gusto
1 cucharada de queso, rallado con Cono #1 (10 g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y el ajo y saltea hasta que la cebolla esté tierna, unos 5 minutos.

2. Añade los guisantes, el maíz y las patatas y saltea 5 minutos más.
3. En el bol, bate los huevos, las claras, la leche, la sal y la pimienta. Añade la mezcla a las verduras y remueve.
4. Cocina a fuego medio durante 1 minuto. Baja la temperatura a medio-bajo y tapa con la tapa de la olla 9" o de la sartén pequeña. Cocina hasta que los huevos estén listos, con el centro poco hecho, unos 6 - 8 minutos.
5. Espolvorear el queso en la parte superior, vuelve a tapar y cocinar un minuto más. Sirve caliente.

Información nutricional por ración

Calorías: 264
Grasa Total: 12g
Grasa Saturada: 4g
Colesterol: 429mg
Sodio: 370mg
Carbohidratos: 19g
Fibra Dietética: 3g
Azúcar: 5g
Proteína: 21g