

## Frittata Fantastica



### Sirve:

2 raciones

### Pieza:

Máquina Saladmaster

Sartén Gourmet de 20,3 cm (8 pulg.)

Bol Mediano

### Valora:

Seleccionar valoración Give Frittata Fantastica 1/5 Give Frittata Fantastica 2/5 Give Frittata Fantastica 3/5 Give Frittata Fantastica 4/5 Give Frittata Fantastica 5/5

### 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

<sup>1</sup>/<sub>4</sub>

taza de  
guisantes congelados

(36

g)

<sup>1</sup>/<sub>4</sub>

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