

Frittata Primavera



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet
small mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef John Lara
Chef personal del Presidente de EE.UU.
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Originalmente de España, la frittata es una versión del revuelto de huevo. Este plato delicioso está lleno de verduras frescas y hierbas que lo hacen un delicioso desayuno o almuerzo. Incorpora tus propios ingredientes como champiñones, brócoli, bacon o embutido.

85 gramos
de puerros, cortados en dados
(3
onzas)
1 cucharadita
de ajo fresco, picado
(5
mililitros)
6 huevos
85 gramos
de queso mozzarella, bajo en sodio y grasas, rallado con el Cono
#5
(3
onzas)
2 cucharadas
de perejil fresco, picado

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 150°C/300°F. Saltea los puerros y el ajo unos 2 - 3 minutos hasta que estén blandos y se desprenda el aroma del ajo.
2. En un bol pequeño, bate los huevos con la nata. Añade el romero, el tomillo y la pimienta y remueve bien hasta lograr una mezcla uniforme. Aparta.
3. Reduce la temperatura de la sartén eléctrica 85°C/185°F. Añade $\frac{3}{4}$ de los pimientos rojos (reservando el resto para el adorno), los tomates y la espinaca. Remueve todo.

4. Añade la mezcla de huevo y remueve suavemente. Tapa y continua cocinando 10 minutos.
5. Coloca el calabacín encima de la mezcla, cubre con queso, perejil fresco, y el pimiento rojo reservado. Tapa y continua cocinando 5 minutos más hasta derretir el queso.

Consejos:

- Prueba tu salsa favorita como condimento adicional.
- Utiliza los quesos que más te gusten o elimina a tu gusto.

Información nutricional por ración

▼
Calorías: 225
Grasa Total: 17g
Grasa 9g
Saturada:
Colesterol: 255mg
Sodio: 264mg
Carbohidratos: 6g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 11g