

Eat Smart• Move More

Huevos Revueltos Básicos

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo Total: 10 minutos



Ingredientes

- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche al 1%
cucharadita de pimienta negra molida
cucharada de sal
- ½ cucharadita de aceite de canola

Nutrition Facts

2 servings per container	
Serving size	1 serving
	(66.89g)
Amount per serving	
Calories	90
<small>% DV*</small>	
Total Fat 6g	8%
Sat. Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholest. 215mg	72%
Sodium 220mg	10%
Total Carb. 1g	0%
Fiber 0g	0%
Total Sugars <1g	
<small>Includes g of Added Sugars</small>	
Protein 7g	
Vitamin D 1mcg	4%
Calcium 69mg	6%
Iron 1mg	4%
Potassium 146mg	4%

*%DV = %Daily Value

Preparación

- Batir los huevos, la leche, la pimienta y la sal hasta lograr una mezcla en un bol.
- Calentar el aceite en una sartén a fuego medio hasta que esté caliente.
- Verter la mezcla de huevo.
- A medida que los huevos comienzan a cocinarse, remover lentamente con la espátula hasta formar grumos grandes y suaves.
- Continuar cocinando jalando, levantando y plegando los huevos hasta que espese y no quede líquido visible.
- Remover del calor y servir inmediatamente.

Consejos Rápidos

- ▶ Servir junto con una tostada de pan integral.
- ▶ Añadir vegetales tales como champiñones, cebollas o pimientos. Cubra con queso, perejil o cebollín.
- ▶ ¡El desayuno es importante para ayudar a alimentar su mente y su cuerpo para el día que viene!

Síganos | Me gusta



www.eatsmart.ext.vt.edu

The U.S. Department of Agriculture (USDA) is an equal opportunity provider and employer. This material is partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP which provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your county or city Department of Social Services or to locate your county office call toll-free: 1-800-552-3431 (M-F 8:15-5:00, except holidays). By calling your local DSS office, you can get other useful information about services. This material was partially funded by the Expanded Food Nutrition Education Program, USDA, NIFA.

Virginia Cooperative Extension
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta adaptada de <http://www.incredibleegg.org>.)

www.eatsmart.ext.vt.edu