

Eat Smart • Move More

Omelets Rápidos y Deliciosos

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 15 minutos



Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de canola, dividido
- ½ taza de relleno como queso en tiras, cebollas, espinaca u otros vegetales, picados
- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche al 1%
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida

Nutrition Facts

2 servings per container		1 serving
Serving size		(91.77g)
Amount per serving		110
Calories		
		<small>% Daily Value*</small>
Total Fat	7g	9%
Saturated Fat	2g	10%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	185mg	62%
Sodium	230mg	10%
Total Carbohydrate	3g	1%
Dietary Fiber	0g	0%
Total Sugars	2g	
Includes g of Added Sugars		
Protein	7g	
Vitamin D	1mcg	6%
Calcium	55mg	4%
Iron	1mg	6%
Potassium	138mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Utilice sus vegetales favoritos para crear su propia variedad de omelet.
- ▶ Agregue una rebanada de tostada integral para acompañar.
- ▶ Los omelets constituyen una cena rápida en noches ocupadas.

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



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.

Preparación

- Calentar ½ cucharadita de aceite de canola sobre una sartén a fuego medio. Cocinar los vegetales hasta que estén tiernos. Remover de la sartén y dejar reposar a un lado.
- Batir los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol hasta que estén mezclados.
- Calentar el aceite de canola remanente sobre la sartén a fuego medio-alto. Vierta la mezcla de los huevos. Empuje gentilmente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro con una espátula así los huevos crudos pueden alcanzar la parte de la sartén más caliente en el centro. Continuar cocinando, inclinando la sartén y moviendo gentilmente las partes ya cocidas como sea necesario.
- Cuando la superficie de los huevos se haya espesado y no haya líquido visible, colocar el relleno sobre la mitad del omelet. Doblar el omelet por la mitad con una espátula, cubriendo el relleno y deslizar a un plato.

(Receta adaptada de: <https://www.ag.ndsu.edu/ramseycountyextension/news/extended-to-you/2013-extended-to-you/seven-steps-to-creating-an-omelet>)

www.eatsmart.ext.vt.edu