



Frittata de brócoli asado, tomate y queso cheddar



Ingredientes (9 porciones)

- 1/2 cabeza (alrededor de 1 taza) de brócoli, cortado en trozos pequeños
- 2 tazas de tomates cherry, lavados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita, de sal kosher
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 8 huevos, grandes
- Según sea necesario spray para cocinar
- 1/4 taza de queso cheddar, rallado

Direcciones

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. En un tazón mediano, mezcle el brócoli, los tomates, el aceite, 1/4 de cucharadita de sal, la cebolla en polvo y el ajo en polvo.
3. Extienda el brócoli y los tomates y una sola capa en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino.
4. Hornee en el horno durante 10-15 minutos, o hasta que el brócoli y los tomates comiencen a dorarse en los bordes.
5. Mientras se asan las verduras, rompa el huevo en un tazón mediano. Agregue 1/4 de cucharadita de sal y bata hasta que esté bien combinado.
6. Cuando las verduras terminen de asarse, baje el horno a 350°F.
7. Rocíe una fuente para hornear de 8x8 con aceite. Distribuya las verduras en la sartén y luego vierta la mezcla de huevo.
8. Hornee a 350° Fahrenheit y cocine hasta que la frittata esté firme (sin líquido en el centro), unos 10-15 minutos.
9. Permita que la frittata descanse durante 5 minutos antes de retirarla de la sartén. Si hornea en un molde de 8x8, córtelo en cuadrados de tamaño uniforme.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porciones: 9
Tamaño de la porción:
1 cuadrado

Cantidad por porcion

Calorías: 110
Grasa Total: 8g
Grasa Saturada: 2.5g
Grasas trans: 0
Grasa monoinsaturada: 4g

Colesterol: 170mg
Sodio: 190 mg
Carbohidratos totales: 2g
Fibra dietética: <1g

Azúcares Totales: 1g
(Incluye 0 azúcares añadidos)
Proteína: 6g
Vitamina D: 5%
Calcio: 4%

Hierro: 5%
Potasio: 200mg
Fósforo: 105mg