



Frittata de espinaca y queso feta



Ingredientes (6 porciones)

- 1 cucharadita de mantequilla, sin sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cebolla, en juliana
- 1/2 pimiento rojo, en juliana
- 6 huevos grandes
- 1/2 taza de agua
- 1 1/2 cucharada de queso parmesano, rallado
- 1 cucharada de orégano, fresco picado (o 1 cucharadita seca)
- 2 tazas de espinacas, lavadas y secas, picadas en trozos
- 1 1/2 cucharada de queso feta, desmenuzado

Direcciones

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit y rocíe un molde para muffins con spray para pan.
2. Coloque una sartén a fuego medio y agregue la mantequilla y el aceite. Cuando esté caliente, agregue las cebollas y saltee durante unos 5 minutos, volviendo con frecuencia, hasta que las cebollas estén ligeramente doradas.
3. Agregue los pimientos rojos y saltee durante 1-2 minutos o hasta que sean suaves. Deje que la mezcla se enfríe un poco.
4. Mientras se cocinan las verduras, rompe los huevos en un tajo mediano. Batir hasta que este bien combinado. Mezcle el agua, el queso parmesano, el orégano y las espinacas. Dejar de lado.
5. Divide la mezcla de pimiento y cebolla entre los moldes para muffins. Usando un cucharón, vierta la mezcla de huevo en los moldes para muffins hasta 3/4 del camino. Espolvorea la parte superior de la mezcla de huevo con queso feta. Coloque los moldes para muffins en el horno y cocine durante unos 20-25 minutos o hasta que el huevo esté firme.
6. Permita que la frittata descanse durante 5 minutos y luego saque los panecillos individuales en un plato.
7. ¡Sirve caliente o frío y disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

6 porciones
Porción tamaño 2
“Muffins”

Cantidad por porción

Calorías: 110
Grasa total: 7g
Grasa saturada: 2,5 g
Grasas trans: 0g

Grasa monoinsaturada: 1g
Colesterol: 220mg
Sodio: 150mg
Carbohidratos totales: 3g
Fibra dietética: 1g

Azúcares Totales: 1g
(Incluye 0g de azúcares
añadidos)
Proteína: 8g
Vitamina D: 0%

Calcio: 2%
Hierro: 2%
Potasio: 95 mg
Fósforo: 20mg