

RECETAS

Un Frittata con col rizada

**Ingredientes** (Rinde 2 porciones)

- 2 huevos grandes
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 papa roja o blanca mediana sin pelar, lavada
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de col rizada italiana u otra variedad de col rizada, lavada
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1/4 pimiento rojo, lavado y picado

Para un complemento saludable:

agregue cebollitas verdes y picadas, espárragos frescos, tomates o albahaca.

Información nutricional por porción

195 calorías, 8.5 gr de grasa, 2 gr de grasa saturada, 9.3 gr de proteína, 21 gr de carbohidratos, 2.7 gr de fibra, 243 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya preparar los alimentos.
2. Bata los huevos, la pimienta y la sal en un tazón grande. Déjelos a un lado.
3. Cocine la papa en el microondas hasta que esté algo blanda pero no cocida por completo, luego córtela en cubitos. (Un método alternativo sin usar el microondas es cortar la papa en cubitos y hervir por 5 minutos hasta que esté algo blanda, luego escurrir).
4. Pique las verduras restantes en trozos pequeños mientras se enfría la papa. Mezcle todas las verduras.
5. Caliente el aceite en una sartén mediana de teflón. Saltee las verduras por 5 a 8 minutos; agregue los huevos y mezcle bien.
6. Vierta la mezcla de huevo y verduras en la misma sartén. Cocine a fuego medio o bajo hasta que los huevos estén casi listos, de 8 a 10 minutos.
7. Cubra y deje reposar hasta que los huevos se hayan cocido por completo, alrededor de 5 minutos. Sirva de inmediato.

LA COL RIZADA

Cómo escoger: escoja hojas frescas, con un color profundo (tenga cuidado con las manchas amarillas o marrones) y tallos húmedos y fuertes.

Cómo conservar: guarde la col en una bolsa de plástico y saque la mayor cantidad posible de aire de la bolsa. La col rizada se conservará en el refrigerador por una semana o más. No lave la col antes de guardarla.

¿Cuánto? Un atado de col rizada pesa alrededor de 1 libra.