



## TORTILLA ITALIANA\*

### MATERIALES:

Colador	Olla grande
Espátula de goma	Rallador
Cucharas de medir	Sartén mediana
Recipiente para hornear de 9 por 13 pulgadas	Tabla de cortar
Cuchillo afilado	Tazas de medir
	Tazón Grande

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 libra de verduras de temporada, tales como broccoli, zanahorias, nabos o pimentones
- 2 cebollas medianas
- 4 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- 12 huevos medianos
- 1 cucharadita de eneldo, tomillo u orégano seco
- Aceite en aerosol
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- Opcionales
- 8 onzas de champiñones
- 1/4 taza de perejil o tomillo fresco u hojas de albahaca

Sirve 8

*\*Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

**Busca más recetas al: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)**

# INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350° F. Ralle el queso cheddar.
2. Enjuague y corte uniformemente las verduras de temporada en pedacitos pequeños. Pele, lave y corte las cebollas en cuadritos. Corte los champiñones en tajadas y enjuague y pique las hierbas frescas, si las va a utilizar.
3. Ponga a hervir agua en una olla grande. Agregue las verduras de temporada al agua. Hierva ligeramente por unos 30 segundos. Utilice un colador para escurrirlas.
4. Eche los huevos en un tazón grande y bátalos con un tenedor hasta que estén bien mezclados. Añada las hierbas secas y bata. Deje a un lado.
5. Rocíe la sartén mediana con aceite en aerosol. Caliente a temperatura media alta. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén blandas, alrededor de 5 minutos. Si va a usar los champiñones, agréguelos ahora. Añada las verduras de temporada hervidas. Continúe cocinado por unos 5 minutos más hasta que estén blandas y se hay evaporado un poco de sus jugos.
6. Rocíe el recipiente para hornear de 9 por 13 pulgadas con aceite en aerosol.
7. Coloque los ingredientes en el recipiente para hornear, en capas en el siguiente orden: la mezcla de las verduras, la mezcla de huevos, el queso, la sal y la pimienta.
8. Hornee hasta que los huevos estén duros y el queso derretido, por unos 35 minutos. Al insertar un termómetro en el medio, debe indicar 160°F. Adorne con las hierbas frescas picadas, si las va a utilizar.

## Notas:

- Puede utilizar en esta receta cualquiera de sus verduras preferidas frescas o congeladas. Cocine primero las verduras más duras.
- Corte la tortilla en porciones y congélela hasta por 1 mes, para comidas más adelante.
- Para preparar porciones individuales rápidamente, coloque la capa de huevos, el queso, y las verduras en un molde para muffins bien engrasado. Hornee alrededor de 30 minutos, probando para ver si las tortillas miniatura recuperan su forma natural después de presionarlas ligeramente.