



GLEANERS
EST. 1977
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

SÁNDWICH DE MUFFIN INGLÉS PARA EL DESAYUNO

MATERIALES:

Cuchillo afilado
Tabla de cortar
Cucharas de medir
Sartén mediana con tapa
Espátula de goma

INGREDIENTES:

1 tomate pequeño
2 tazas de col rizada fresca, picada con tallos retirados
2 muffins ingleses de trigo integral
1 cucharadita de aceite de canola
2 huevos grandes
Una pizca de sal

Rinde 2 porciones, 1 sándwich por porción

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Lave y corte el tomate en 4 tajadas. Lave la col rizada.
2. Parta cada muffin por la mitad. Coloque las tapas a un lado.
3. Caliente el aceite en una sartén mediana a temperatura media.
4. Eche los huevos en la sartén, tenga cuidado de no romper la yema. Fría alrededor de 1 minuto. Cuidadosamente voltee cada huevo con una espátula de goma. Fría hasta que la yema esté un poco dura, de 1 a 2 minutos. Coloque los huevos fritos sobre la tapa de abajo del muffin.
5. Eche la col rizada en la sartén con un poquito de agua y una pizca de sal. Cubra y cocine hasta que se ablanden, alrededor de 5 minutos.
6. Coloque el tomate y las espinacas sobre el huevo. Póngale encima la otra tapa del muffin para hacer un sándwich.

Notas:

- Cubra los huevos cocidos con rodajas de queso bajo en grasa o rodajas de aguacate.
- Use lo que tiene a mano, sustituya la col rizada con espinacas o use pan en lugar de muffins ingleses.