



GLEANERS
EST. 1977
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

HUEVOS REVUELTOS CON COL RIZADA

MATERIALES:

Cuchillo afilado
Tabla de cortar
Cucharas medidoras
Bol mediano
Tenedor o batidor
Sartén
Cuchara de madera

INGREDIENTES:

4 huevos
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta
1 cucharada de agua
2 cucharaditas de aceite
2 dientes de ajo picados o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
2 tazas de col rizada, se extrajo el tallo duro y se cortó en trozos pequeños

Rinde 2 porciones

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

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón mediano, rompa los huevos, luego agregue la sal, la pimienta y el agua y bata bien con un batidor o un tenedor hasta que la mezcla de huevos se vuelva espumosa.
2. Caliente una sartén a fuego medio, agregue el aceite. Cuando el aceite comience a brillar, agregue la col rizada y el ajo, salteando hasta que se marchiten y estén suaves, aproximadamente 6 minutos.
3. Agregue los huevos a la sartén y cocine, revolviendo frecuentemente con una cuchara de madera hasta que los huevos estén suaves y brillantes. Retire la mezcla del fuego y sirva de inmediato.

Notas:

- Saltee las verduras que le gusten y agregue a este plato.
- Los huevos son comidas rápidas y nutritivas para el desayuno, el almuerzo o la cena.