



HUEVO CON PAPAS Y ESPINACAS

MATERIALES:

- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
 - Tabla de cortar
 - Cuchillo afilado
 - Tazon mediano
 - Tenedor
- Sartén o cazuela para horno

INGREDIENTES:

- 6 huevos batidos
- 3 tazas de leche descremada
- 1 taza de queso mozzarella rallado bajo en grasa
- 1 cucharadita de mostaza molida seca
- 6 rebanadas de pan integral, en cubos
- 1 taza de cebolla picada
- 1 pimiento rojo o verde picado

Porciones: 6

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo de Cocción: 60 minutos

**Receta de: USDA*

Busca mas en linea en: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón grande, mezcle los huevos, la leche, el queso y la mostaza con un tenedor.
2. Agrega el pan, la cebolla, el pimienta, la espinaca y la papa; revuelva hasta que el pan esté húmedo.
3. Tape el tazón y refrigere 12 horas o toda la noche (opcional).
4. Precalentar el horno a 350 grados.
5. Vierta en una cacerola para hornear de 9 × 13 pulgadas y hornee por 1 hora o hasta que los huevos estén listos y el cuchillo en el centro salga limpio.
6. Sirva caliente

Notas:

- ¿Necesita una comida deliciosa que pueda prepararse con anticipación la noche anterior? ¡Entonces pruebe el horneado de huevo con papa y espinacas hoy mismo para que lo disfrute toda la familia!
- Hecho con papas, espinacas, huevos, queso mozzarella bajo en grasa y pan integral, esta comida simple en una sartén se puede comer para el desayuno o la cena.
- La receta incluye 4 grupos de alimentos (lácteos, cereales, verduras y proteínas)
- Utilice otras verduras de su preferencia.