



Picadillo de Col de Bruselas y huevo

Ingredientes:

- 4 tazas coles de Bruselas, finamente picadas
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 3 dientes de ajo, finamente picado
- Sal y pimienta, 1/4 cucharadita de cada una
- 1 cuña de limón
- 2 huevos
- 1/4 cucharadita de salsa picante u hojuelas de chile rojo molidas (opcional)



Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras antes de prepararlas.
2. Corte los extremos de las coles. Córtelas a la mitad, luego ralle finamente cada mitad.
3. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio alto. Distribúyalo en espiral alrededor de la sartén. Agregue las coles de Bruselas ralladas y el ajo, luego deje que se cocine por 1 minuto.
4. Rompa los huevos en los lados opuestos de la olla. Espolvoree con sal y pimienta. Agregue 2 cucharadas de agua a la sartén y cubra con la tapa. Deje que los huevos se cocinen, sin moverlos, por 2 minutos.
5. Una vez que las claras de los huevos estén cocinadas, disminuya el calor y rocíe todo con jugo de limón. Agregue la salsa picante o las hojuelas de chile rojo si lo quiere picoso.

Información de Nutrición (Por Porción)

calorías, 215 de carbohidratos, 15 g de proteínas, 10 g de grasa total, 12 g de grasa saturada, 2 g de grasa artificial, 0 g de colesterol, 164 mg de fibra, 6 g de azúcar total, 4 g de sodio, 260 mg de calcio, 76 g de ácido fólico y 21 mcg de hierro 1 mg; 50% de calorías de grasa.

2 porciones, como de 2 tazas cada una.



Picadillo de Col de Bruselas y huevo

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

<https://www.zonadesaludaz.org/recetas>