

Tortilla Vegetariana



Repleto de proteínas y calcio, este delicioso plato es la forma perfecta de empezar el día.

Ingredientes:

- ✓ 1 cucharadita de aceite de oliva
- ✓ 2 cucharadas de pimienta roja picada
- ✓ 1 cucharada de cebolla picada
- ✓ ¼ taza de champiñones laminados
- ✓ 1 taza de hojas frescas de espinacas baby sin apretar, enjuagadas
- ✓ 2 huevos batidos
- ✓ 1 cucharada de agua
- ✓ 1 cucharada de queso cheddar rallado
- ✓ Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto.
2. Añada el pimienta, la cebolla y los champiñones, y cocine durante dos minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
3. Incorpore las espinacas y cocínelas hasta que se marchiten.
4. Retire las verduras de la sartén y colóquelas en un envase pequeño.
5. En un envase mediano, bata los huevos, añadiendo agua, sal y pimienta.
6. Vierta la mezcla de huevo en la sartén caliente y deje que se cocine, sin remover.
7. Cuando el huevo esté listo, vierta el envase de verduras cocidas sobre la mitad de la tortilla y espolvoree con queso.
8. Utiliza una espátula para doblar la otra mitad de la tortilla sobre las verduras y el queso.
9. Sírvela caliente.



Veggie Omelet

Packed with protein and calcium, this delicious dish is the perfect way to start your day.



Ingredients:

- ✓ 1 teaspoon olive oil
- ✓ 2 tablespoons chopped red bell pepper
- ✓ 1 tablespoon chopped onion
- ✓ ¼ cup sliced mushrooms
- ✦ ✓ 1 cup loosely packed fresh baby spinach leaves, rinsed
- ✦ ✓ 2 eggs, beaten
- ✦ ✓ 1 tablespoon water
- ✓ 1 tablespoon shredded cheddar cheese
- ✓ Salt and pepper

Instructions:

- 1.Heat oil in a nonstick skillet over medium-high heat.
- 2.Add pepper, onion and mushrooms, then cook for two minutes or until onion is tender.
- 3.Stir in spinach and cook until it wilts.
- 4.Remove veggies from skillet and place into a small bowl.
- 5.In a medium bowl, whisk eggs, adding water, salt and pepper.
- 6.Pour the egg mixture into the hot skillet and let it cook, without stirring.
- 7.Once the egg is ready, empty the bowl of cooked veggies onto half the omelet and sprinkle with cheese.
- 8.Use a spatula to fold the other half of the omelet over the vegetables and cheese.
- 9.Serve warm.