

# Frittatas de calabacín con queso de cabra

Los huevos son una magnífica fuente de luteína, ácidos grasos esenciales, vitaminas del grupo B y zinc, importantes para la salud ocular en general. El calabacín es otra fuente de luteína.

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo pequeños, machacados o picados finamente
- 1 calabacín pequeño o mediano, cortado en 1/4 trozos
- 8 huevos grandes
- 1/2 taza de leche entera
- 3 oz paquete de queso de cabra, desmenuzado
- 1/2 manojo de albahaca, finamente picada
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/3 taza de queso parmesano rallado

## Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 grados F. Rocíe dos mini moldes para muffins (cada uno con 24 tazas) con spray antiadherente.
2. Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente mediana. Cuando esté caliente, añadir el ajo y el calabacín y saltear hasta que el calabacín esté tierno, pero no cocido, unos 2 minutos. Sazonar con un poco de sal y pimienta y dejar enfriar.
3. En un envase, bata los huevos y la leche hasta que se mezclen bien. Añada el queso de cabra desmenuzado, la albahaca picada, la sal, la pimienta y la mezcla de ajo y calabacín ligeramente enfriada.
4. Rellene los moldes casi hasta arriba con la mezcla de huevo. Espolvorear con el queso parmesano. Hornee hasta que la mezcla de huevo se hinche y cuaje en el centro, entre 8 y 10 minutos.
5. Con una espátula de goma, saque las frittatas de los moldes y páselas a una fuente. Se pueden servir inmediatamente o a temperatura ambiente.

## Notas de la receta

Esto se puede preparar como una frittata. Una vez salteados el ajo y el calabacín como se indica añade la mezcla de huevo a la sartén, baja el fuego y deja que los huevos cuajen y se cocinen hasta que no quede mucho huevo suelto en la sartén. Espolvoree el queso parmesano por encima y ponga la sartén en el grill hasta que se cuaje (asegúrese de que el mango de la sartén es resistente al horno o envuélvala en papel de aluminio). Retire la sartén del horno, deje que se enfríe y se asiente en la sartén durante unos 5 minutos. Cuando esté frío, sírvalo en la sartén o inviértalo en un plato, córtelo en rodajas y sírvalo (para 4 ó 6 raciones). Cambie el queso por feta o fontina; cambie el calabacín por la misma cantidad de otra verdura (piense en las sobras); cambie la albahaca por otra o por una mezcla de hierbas; añada jamón o jamón serrano cortado en dados.

\*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. *Discovery Eye Foundation*. (n.d.). Zucchini and Goat Cheese Frittatas. <https://discoveryeye.org/zucchini-and-goat-cheese-frittatas/>

# Zucchini Goat Cheese Frittatas



Eggs are a wonderful source of lutein, essential fatty acids, B-vitamins and zinc that are important to overall eye health. Zucchini is another source of lutein.

## Ingredients:

- 1 tbsp olive oil
- 2 small garlic cloves, crushed or finely chopped
- 1 small to medium zucchini, diced into 1/4 pieces
- 8 large eggs
- 1/2 cup whole milk
- 3 oz package goat cheese, crumbled
- 1/2 bunch basil, finely chopped
- 1/4 tsp salt
- 1/2 tsp ground black pepper
- 1/3 cup grated Parmesan cheese

## Instructions:

1. Preheat the oven to 375 degrees F. Spray two mini muffin tins (each with 24 cups) with nonstick spray.
2. Heat the olive oil in a medium nonstick sauté pan on the stove. When hot, add the garlic and zucchini and sauté until the zucchini is tender but not cooked through, about 2 minutes. Season with a bit of salt and pepper and set aside to cool.
3. In a large bowl, whisk the eggs and milk together until well blended. Add the crumbled goat cheese, chopped basil, salt, pepper, and slightly cooled garlic/zucchini mixture.
4. Fill prepared muffin cups almost to the top with the egg mixture. Sprinkle with the parmesan cheese. Bake until the egg mixture puffs and is just set in the center, about 8 to 10 minutes.
5. Using a rubber spatula, loosen the frittatas from the muffin cups and slide them onto a platter. These can be served immediately or at room temperature.

## Recipe Notes

This can be prepared as one frittata. Once the garlic and zucchini has been sautéed as directed, add the egg mixture to the pan, lowering the heat and allow the eggs to set and cook until there isn't much loose egg left in the pan. Sprinkle the parmesan cheese over the top and place pan in the broiler until just set (make sure your pan handle is oven-proof or wrap in foil). Remove pan from oven, let it cool and set in pan for about 5 minutes. When cool, serve it from the pan or invert it onto a plate, then slice and serve (will make 4 to 6 servings). Change out the cheese with feta or fontina; change out the zucchini for the same amount of another vegetable (think leftovers); change out the basil with another or mixture of herbs; add some diced prosciutto or ham.

\*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. *Discovery Eye Foundation*. (n.d.). Zucchini and Goat Cheese Frittatas. <https://discoveryeye.org/zucchini-and-goat-cheese-frittatas/>