

Open Faced Kale and Spinach Omelet

Spinach and Kale contain lutein and zeaxanthin, these nutrients can help the eye detect contrast better, so eating foods rich in these antioxidants not only improves vision, but they help maintain your vision long-term.

Ingredients:

- 1 tablespoon olive oil
- 1/4 cup chopped onion
- 1 clove garlic minced
- 1 cup chopped kale
- 1 cup chopped spinach
- 3 eggs beaten well

Sea salt and fresh ground pepper to taste

Instructions:

1. Heat the oil in a small skillet over medium low heat.
2. Add the onion, garlic, kale, and spinach and cook until soft.
3. Add the eggs and cook for a minute until the edges are set.
4. Lift the edges carefully and let the liquid flow underneath the edges.
5. Cover and cook until the eggs are done, slide onto a plate, and serve.



*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 (n.d.). Open Faced Kale and Spinach Omelet. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/open-faced-kale-and-spinach-omelet/>

Tortilla de espinacas y repollo

La espinaca y el repollo contienen luteína y zeaxantina, nutrientes que pueden ayudar a los ojos a detectar mejor el contraste. Consumir alimentos ricos en estos antioxidantes no solo mejora la visión, sino que también ayuda a mantenerla a largo plazo.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de repollo picado
- 1 taza de espinaca picada
- 3 huevos batidos bien

Sal marina y pimienta fresca al gusto

Instrucciones:

1. Calienta el aceite en una sartén pequeña a fuego medio-bajo.
2. Agrega la cebolla, el ajo, la col rizada y la espinaca, y cocina hasta que se ablanden.
3. Añade los huevos y cocina por un minuto hasta que los bordes se fijen.
4. Levanta los bordes con cuidado y deja que el líquido fluya por debajo.
5. Cubre y cocina hasta que los huevos estén listos, deslízalos en un plato y sirve.



*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 visual. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Discovery (n.d.). Open Faced Kale and Spinach Omelet. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/open-faced-kale-and-spinach-omelet/>