



DESAYUNO CON VERDURAS EN EL SARTÉN

4 PORCIONES



INGREDIENTES

2 cucharaditas de aceite de oliva

1 pimiento rojo picado en trozos medianos

1 cebolla mediana, picada en trozos medianos

1 calabacín mediano, picado en trozos medianos

1 recipiente (8 onzas) de champiñones en rodajas

1 diente de ajo picado

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimentón

1 cucharadita de comino molido

¼ cucharadita de pimienta de cayena molida (opcional)

8 huevos grandes

½ taza de salsa (opcional)

INSTRUCCIONES

- ① Lávese las manos con agua y jabón.
- ② Frote suavemente el pimiento morrón, el calabacín y los champiñones con agua fría. Frote la cebolla y el ajo con un cepillo de verduras limpio con agua corriente. Seque los productos con una toalla limpia.
- ③ Pique las verduras en trozos medianos.
- ④ En una sartén grande a fuego medio, agregue el aceite de oliva.
- ⑤ Agregue el pimiento y la cebolla y cocine hasta que la cebolla comience a ablandarse, revolviendo ocasionalmente, aproximadamente 3 minutos.
- ⑥ Agregue el calabacín y saltee, revolviendo ocasionalmente durante otros 3 minutos. Luego, agregue los champiñones y deje que se cocinen. Los hongos comenzarán a dorarse una vez que el agua comience a evaporarse.
- ⑦ Al sartén, agregue el ajo y cocine por 1 minuto.
- ⑧ Agregue ¾ de cucharadita de sal, el pimentón, el comino y la pimienta de cayena. Revuelva y cocine 1 minuto más.
- ⑨ Mientras se cocinan las verduras, obtenga cuatro tazones pequeños y rompa dos huevos en cada tazón. Lávese las manos con agua y jabón después de manipular huevos crudos.
- ⑩ Haga cuatro pocillos en la mezcla de verduras y vierta dos huevos en cada pocillo. Sazone los huevos con sal. Lávese las manos con agua y jabón después de manipular huevos crudos.
- ⑪ Tape la sartén y baje el fuego a medio-bajo. Cocine la mezcla hasta que los huevos estén listos y alcancen los 160° F en un termómetro para alimentos.
- ⑫ Sirva con salsa.
- ⑬ Las sobras se pueden almacenar en un recipiente hermético en el refrigerador. Vuelva a calentar en el microondas hasta que alcancen los 165° F en un termómetro para alimentos.

RECETA DE CORTESÍA DE: HowtoBurnWater.com

Esta receta se desarrolló utilizando la Guía de estilo de recetas seguras en SafeRecipeGuide.org.

Obtenga más información sobre la seguridad alimentaria en lahistoriadesucena.org.

ENVIADO A
USTED POR:

