

Picadillo de Coles de Bruselas y Huevos

Tipo de receta: Plato principal

Tiempo de preparación: 2 minutos

tz = taza

cda = cucharada

La receta hace: 4 porciones

Tiempo para cocinar: 45 minutos

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

4 tz de coles de Bruselas, finamente picadas

¼ ctda Sal y pimienta

1 cda de mantequilla

6 dientes de ajo finamente picados

4 huevos

1 cda de jugo de limón



Para preparar:

1. Lávate las manos.
2. Corta los extremos de las coles de Bruselas, luego por la mitad.
3. Triture finamente cada mitad.
4. Coloque las tiras en un bol y espolvoree con sal y pimienta.
5. Derrita la mantequilla en una sartén antiadherente fuego medio-alto, revuelva para cubrir la sartén.
6. Agregue las coles de Bruselas y el ajo, deje cocinar por 1 minuto.
7. Rompe los huevos en áreas separadas de la sartén, espolvorea con sal y pimienta.
8. Vierta 2 cucharadas de agua y cubra con una tapa.
9. Deje que los huevos se cocinen al vapor sin tocar durante 2 minutos.
10. Una vez que las claras de los huevos estén bien cocidas, apaga el fuego y espolvorea todo con jugo de limón.
11. ¡Buen provecho!

Contiene Leche

Datos de Nutrición	
4 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 taza (172g)
Cantidad por Ración	
Calorías	180
%Valor Diario*	
Grasa Total 11g	14%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 165mg	55%
Sodio 220mg	10%
Carbohidrato Total 11g	4%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 10g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 63mg	4%
Hierro 2mg	10%
Potasio 498mg	10%
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.	

FK=3.6