



FRITTATA DE ESPINACAS CON QUESO DE CABRA, PERA Y NUECES

6 PORCIONES



INGREDIENTES

8 huevos grandes

¼ de taza de leche reducida en
grasa al 2%

½ cucharadita de sal kosher

⅛ cucharadita de pimienta negra
recién molida

2 cucharadas de aceite de oliva
extra virgen

1 cebolla dulce mediana, enjuagada
con agua y picada

1 diente de ajo, lavado y picado

6 onzas de espinacas tiernas,
enjuagada con agua

4 onzas de queso de cabra

1 pera, lavada con agua fría y
cortada en rodajas finas

½ taza de nueces picadas

Miel, al gusto (opcional)

INSTRUCCIONES

① Lávese las manos con agua y jabón.

② Precaliente el horno a 375 °F.

③ Bata los huevos para romper las yemas. Luego agregue la leche, la sal y la pimienta. Bata para combinar y ponga aparte.

④ Lávese las manos con agua y jabón después de manipular huevos crudos.

⑤ Caliente un sartén para horno de 10 pulgadas a fuego medio.

⑥ Agregue aceite de oliva y las cebollas. Cocine, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 5 minutos o hasta que las cebollas estén transparentes.

⑦ Agregue el ajo y las espinacas y cocine hasta que las espinacas se ablanden, aproximadamente de 2 a 3 minutos.

⑧ Agregue la mezcla de huevo a la sartén y mezcle hasta que los ingredientes estén bien combinados.

⑨ Lávese las manos con agua y jabón después de manipular huevos.

⑩ Desmenuce uniformemente el queso de cabra sobre la mezcla de huevo.

⑪ Lávese las manos con agua y jabón después de manipular el queso de cabra.

⑫ Cocine de 3 a 4 minutos a fuego medio, hasta que los bordes comiencen a endurecerse.

⑬ Agregue rodajas de pera y nueces picadas encima de la mezcla de huevo.

⑭ Rocíe la miel por encima, si lo desea.

⑮ Coloque la sartén en el horno y cocine por 10 minutos o hasta que el centro de la frittata esté firme y la temperatura interna alcance los 160 °F en el termómetro para alimentos.

⑯ Retire del horno y deje enfriar de 2 a 3 minutos. Corte en 6 porciones iguales y sirva.

RECETA Y FOTO CORTESÍA DE **Kerri Watkins**.

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.

TRAIDO A
USTED POR:

