

Enero





Datos nutricionales

Calorías	121	Colesterol	131 mg
Grasas totales	6,5 g	Sodio	286 mg
Grasas saturadas	3,0 g	Carbohidratos totales	4 g
Grasas trans	0,0 g	Fibra dietética	2 g
Grasas poliinsaturadas	1,0 g	Azúcares	11 g
Grasas monoinsaturadas	2,0 g	Proteína	11 g

Frittata griega con espinaca, queso de cabra y pimientos rojos asados

PARA 6 PERSONAS (1 GAJO POR PORCIÓN)

Ingredientes

- Aerosol antiadherente de cocina.
- 4 huevos grandes.
- 4 claras de huevos grandes.
- 1/3 de taza de leche baja en grasa.
- ½ cucharadita de orégano deshidratado (desmenuzado).
- 1/4 de cucharadita de sal.
- 1/4 de cucharadita de pimienta.

- •10 onzas de espinaca congelada picada, descongelada, escurrida y exprimida hasta que esté muy seca.
- ½ taza de pimientos rojos asados, escurridos, secados con papel toalla y picados.
- 3 onzas de queso de cabra suave, desmenuzado.
- 2 cebollas verdes pequeñas cortadas en láminas delgadas.

Indicaciones

- Rocía ligeramente la olla de cocción lenta con aerosol antiadherente de cocina.
- En un recipiente grande, bate los huevos, las claras de huevo, la leche, el orégano, la sal y la pimienta. Incorpora los ingredientes restantes. Vierte toda la preparación en la olla de cocción lenta.
- Cocínala, tapada, a baja temperatura durante 2,5 a 3 horas o hasta que esté firme (la frittata no se mueve cuando la olla de cocción lenta se sacude suavemente). Con una espátula ancha, levanta suavemente la frittata de la olla de cocción lenta. Transfiérela a una tabla para cortar. Déjala reposar durante 5 minutos antes de cortarla en porciones.

Truco de cocina: no te preocupes por el líquido que queda en la olla de cocción lenta cuando la frittata está lista, y no lo escurras. Al dejarla reposar, le darás tiempo a la frittata para que absorba el líquido; conservará la humedad y el sabor.

Esta receta ha sido reimpresa con el permiso de la 2.º edición de Healthy Slow Cooker Cookbook. Derechos de autor © 2018 de la American Heart Association. Publicado por Harmony Books, una impresión de Penguin Random House LLC. Disponible en todas las librerías.

Intercambio dietético: 2 porciones de carne magra.