

Frittata de Espinacas y Champiñones

Ingredientes:

3 dientes de ajo picados
 1 taza de cebolla picada
 ½ libra de champiñones frescos, rebanados
 ½ cucharadita tomillo seco
 10 onzas. bolsa de espinacas frescas
 1 cucharada. agua
 2 ½ taza de sustituto de huevo, equivalente a 10 huevos
 1 cucharadita eneldo seco o 1 cucharada. eneldo fresco
 ¼ de cucharadita pimienta negra
 ¼ taza de queso feta



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup, 8 oz (224g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 360mg	15%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 14g	
Vitamin A 45%	Vitamin C 15%
Calcium 10%	Iron 20%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 F.
2. En una sartén antiadherente para horno, sofría el ajo y la cebolla en aceite de oliva durante unos 5 minutos.
3. Agregue los champiñones, las zanahorias y el tomillo. Cocine 5 minutos. Retire la sartén de la estufa.
4. Coloque las espinacas en una cacerola aparte. Agregue 1 cucharada agua. Tape y cocine hasta que se ablanden.
5. Escurrir las espinacas y dejar enfriar en un colador. Exprime cualquier líquido. Picar las hojas.
6. En un tazón grande, bata el sustituto de huevo, la gasa de albahaca, el tomillo picado, el eneldo y la pimienta.
7. Agregue la mezcla de espinacas, champiñones y queso feta.
8. Limpiar la sartén antiadherente. Rocíe con aceite en aerosol. Regrese sartén al fuego a fuego medio.
9. Cuando la sartén esté caliente, vierta la mezcla de huevo.
10. Coloque en el horno, sin tapar. Compruebe la frittata en 10 minutos. Verifique cada 5 minutos a partir de entonces hasta que el centro de la frittata esté ligeramente firme. No cocine demasiado.
11. Cuando la frittata esté lista, coloque una fuente grande sobre sartén. Voltee la sartén para que la frittata caiga sobre el plato. Cortar en seis trozos y servir.