

Arma tu propio omelet

Las cantidades a continuación son para una porción de persona adulta.

Usa más si es necesario, ten en cuenta que puedes necesitar una sartén más grande también.



Necesitarás: bol para mezclar, tenedor, sartén mediana, espátula y spray antiadherente para cocinar

Base	+	Verduras Frescas/Congeladas/ En conserva De 1/2 a 3/4 de taza	+	Lácteos (Opcional) 1/8 de taza	+	Proteína 1/4 de taza	+	Condimentos Al gusto
2 huevos 1 cucharada de leche (opcional) Sal y pimienta al gusto		Cocinar previamente: Brócoli, verduras congeladas, ajo, champiñones, cebollas, pimientos Añadir al final: Verduras enlatadas, maíz, cebollas verdes, sobras de verduras, guisantes, espinacas, tomates ...¡o usa tus verduras favoritas!		Cheddar, feta, provolone, queso fresco, ricotta, suizo		Frijoles, salmón enlatado, jamón, bacon de pavo, salchicha de pavo		Hierbas (frescas o secas): albahaca, cebollín, cilantro, perejil, tomillo Espicias: Pimienta negra, ajo en polvo, pimentón Aderezos: Salsa picante, salsa mexicana, tajín ...o tus hierbas, especias y aderezos favoritos.

¿Sabías que?

Cocinar con huevos es común en muchas culturas diferentes.



Quizá conozcas las frittatas, la shakshuka, la tortilla española, los chilaquiles y el omurice. Estas son sólo algunas de las versiones en las que el huevo es el ingrediente principal.

Continúa >

Preparación:

1. De acuerdo a las verduras, saltéalas antes de añadirlas al omelet. Si es un vegetal que comerías crudo, probablemente no necesites saltearlo. Reserva los vegetales aparte.
2. De acuerdo a las verduras, saltéalas antes de añadirlas al omelet. Si es un vegetal que comerías crudo, probablemente no necesites saltearlo. Reserva los vegetales aparte.
3. Vierte la mezcla de huevos en la sartén aceitada a fuego alto o medio-alto. Cuando los huevos comiencen a cocinarse, despégalos de las paredes de la olla con el tenedor o la espátula, permitiendo que la mezcla de huevos crudos fluya y rellene el borde. Repite este proceso hasta que no quede mezcla de huevo cruda.
4. De acuerdo a tu gusto, puede darle la vuelta al omelet, como lo harías con un pancake para cocinar completamente ambos lados antes de añadir los rellenos. De lo contrario, añade los rellenos en una mitad del omelet y dobla la otra mitad sobre estos.
5. Sirve en un plato y cubra con las hierbas y especias frescas que desees.
6. ¿No dominas la técnica de los omelets? No importa: ¡convierte tu experimento en huevos revueltos mezclando todo en la sartén!



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

¿Comensales exigentes? Prepara una barra de omelets para que cada quien elija ingredientes y sabores.

¿Sin tiempo? Usa el microondas. Vierte la mezcla de huevos batidos (se recomienda usar leche para) en una taza de café aceitada. Calienta durante 30 segundos en el microondas y remueve los bordes hacia dentro. Continúa calentando en intervalos de 10-20 segundos hasta que esté bien cocido. Añade tus ingredientes favoritos y disfruta. También puedes usar un recipiente de vidrio para microondas y obtener un omelet más ancho y plano, perfecto para comer en un sándwich de desayuno.

¿Quieres ahorrar dinero? Los huevos son una proteína barata que dura bastante tiempo en la nevera. Para ahorrar más, rellena tu omelet con cualquier producto congelado o enlatado que encuentres a buen precio. Estas preparaciones también son una forma estupenda de usar verduras sobrantes que de otro modo se desperdiciarían.

¿Quieres que sea un desayuno para llevar? Envuelve tu omelet en una tortilla integral para una comida portátil.

¿Quieres preparar comida para varios días o "cocinar una vez y comer dos veces"? Una frittata es básicamente un omelet extra grande que puede hornearse o hacer en la estufa y guardarse en la nevera o congelarse para después, es decir, es la comida perfecta para hacer antes de tiempo. Su preparación es muy similar a la de omelet. Para la receta complete, échale un vistazo a nuestra Cooking Matters Frittata.