

# HUEVO CON ESPINACAS AL HORNO

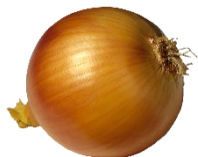


**INGREDIENTES** Porciones: 4 | Tamaño de la porción:  
1/4 de huevo con espinacas al horno



**Espinacas frescas**

8 onzas



**Cebolla**

1/2 mediana



**Sazonador italiano**

1 cucharadita



**Maíz sin sal**

1/2 taza



**Tomate cortado  
sin sal**

1/2 taza



**Frijoles blancos  
sin sal**

1/2 taza



**Queso cheddar  
rallado**

1/3 de taza



**Huevos  
enteros**

6

LOWCOUNTRY FOOD BANK

[lowcountryfoodbank.org/nutrition](http://lowcountryfoodbank.org/nutrition)

# INSTRUCCIONES

## 1. PRECALENTAR EL HORNO Y PREP LA CEBOLLA



Precalente el horno a 375°F. Engrase con aceite una sartén mediana o un molde para tartas de 9 pulgadas o una cazuela. Corte la cebolla en dados.

## 3. SALTEAR LOS VEGETALES



Caliente la sartén a fuego medio y añada la cebolla, las espinacas y el sazón. Saltee durante 5 minutos hasta que la cebolla esté blanda y las espinacas marchitas.

## 5. PREPARAR EL HUEVO AL HORNO



Vierta la mezcla de la sartén en el molde para tartas. Espolvoree el queso sobre la mezcla.

## 2. PREPARAR LOS VEGETALES ENLATADOS



Escurre los tomates. Escurre y enjuague los frijoles blancos y el maíz.

## 4. AÑADIR LOS FRIJOLES Y LOS VEGETALES



Mezcle el maíz, los frijoles y los tomates, y retire la sartén del fuego. Deje enfriar.

## 6. HORNEAR LOS HUEVOS



Bata los 6 huevos en un bol y viértalos sobre la mezcla en el molde. Mezcle uniformemente para que los vegetales queden cubiertos en su mayor parte. Hornee durante 20-30 minutos o hasta que los huevos estén totalmente cocidos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 200

Carbohidratos totales: 18g

Proteína: 16g

Grasas totales: 7g

Fibra dietéti ca: 4g

Sodio: 270mg