www.chopchopmag.org
LA REVISTA DE COCINA DIVERTIDA PARA FAMILIAS
CHOP CHOP
COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
www.mass.gov/massinmotion

Frittata De Brócoli Cocido

La fritada es como una combinación entre una omelete y un quiche. Y como se puede comer fría o caliente, es un gran desayuno para dejar preparado de antemano. Además, la proteína de los huevos le da mucha energía para su día.

"Los huevos son una gran fuente de proteínas y otros nutrientes. Además, son fáciles de preparar y conseguir, ¡y son tan versátiles! La receta de este mes es un gran ejemplo. Puede usar las verduras sugeridas o combinarlas con las que sean de su agrado. Es una manera saludable y deliciosa de introducir más verduras en su menú familiar. ¡Que lo disfruten

Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts

- **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.
- **LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.
- **REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el area donde vas a cocinar.
- **RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.
- **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones

SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ▮ **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 MINUTOS ▮ **TIEMPO TOTAL:** 1 HORA ▮ **RINDE:** 4 PORCIONES

UTENSILIOS DE COCINA

Tabla de cortar
Cuchara medidora
Molde para hornear de 8 x 8 pulgadas o molde para pasteles de 9 pulgadas
Tabla de cortar
Cuchillo afilado (se necesita supervisión adulta)
Taza medidora
Tazón de mezcla grande
Batidor o tenedor
Sartén grande
Espátula o cuchara grande

INGREDIENTES

3 cucharaditas de aceite de oliva o canola
1 cebolla, picada
½ cabeza de brócoli picada, (aproximadamente 2½ tazas)
½ taza de papas o arroz integral cocidos o pan del día anterior cortado en cubitos
8 huevos grandes
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra
¼ taza de albahaca fresca u hojas de perejil, picados
½ taza de queso rallado o desmenuzado, p. ej., cheddar, Swiss, feta o parmesano

INSTRUCCIONES

1. Encienda el horno y precaliéntelo a 350 grados. Engrase el molde para hornear con 1 cucharadita de aceite.
2. Ponga una sartén grande a fuego mediano y añada con cuidado las 2 cucharaditas de aceite restantes.
3. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo de periódicamente con una espátula o cuchara grande hasta que esté dorada y suave, aproximadamente 10 minutos. Reduzca la intensidad del fuego a bajo, agregue el brócoli y las papas (o el arroz integral o los cubitos de pan) y cocine hasta que las verduras estén suaves, 5 a 10 minutos.

Deje enfriar, aproximadamente 10 minutos.

4. Ponga los huevos, la sal y la pimienta en el tazón y mezcle bien con el batidor o el tenedor.
5. Agregue la mezcla de cebolla, albahaca y queso y mezcle bien.
6. Vierta la mezcla en el molde de hornear y coloque con cuidado en el horno.
7. Hornee hasta que la parte de arriba esté dorada y los huevos cocidos, 25-30 minutos.
8. Deje enfriar y sirva caliente o a temperatura ambiente, o cubra y refrigere por hasta dos días.

Consejo de Seguridad Pidele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

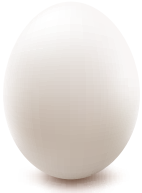
Chip-in Farm, Bedford, MA

Chip-in Farm fue establecida en 1944, cuando Hendrick y Thelma Couveé, con su hijo Herbert, invirtieron sus ahorros para comprar una antigua granja lechera en Hartwell Road. La familia se trasladó desde Belmont con "Victoria", su bandada de 35 gallinas de la Segunda Guerra Mundial. Con el tiempo, la granja se amplió hasta albergar a más de 18.000 aves. Durante más de treinta años, la finca fue conocida por sus entregas de huevos frescos puerta a puerta en las comunidades aledañas. Los huevos y otros productos agrícolas también se vendían en la granja utilizando el sistema de honor, es decir, en base a la confianza. La granja, actualmente en su tercera generación y dirigida por los dos hijos de Herbert, se ha convertido en un mercado de productos agrícolas y almacén de ramos generales con un ambiente de campo único. Todavía vende huevos de gallinas camperas, además de una gran variedad de alimentos, productos lácteos, productos de temporada y sus propias hortalizas orgánicas. Con la adición de un minizoológico y un mostrador de caramelos por un centavo, ¡Chip-in Farm es un lugar divertido para personas de todas las edades! ¡Busque otras granjas avícolas en Massachusetts cerca de usted! Haga clic aquí: http://bit.ly/Amnfl3

¿LO SABÍA?

Generalmente las gallinas con lóbulos blancos ponen huevos de cáscara blanca, mientras que las de lóbulo rojo ponen huevos de cáscara marrón. (¿Sabía que los pollos también tienen lóbulos?)

Para saber si un huevo está crudo o cocido, hágalo girar como un trompo. Si gira fácilmente, está cocido; si se bambolea, está crudo.



La cáscara del huevo representa un 12% de su peso total.

INFORMACIÓN SOBRE LOS HUEVOS

En Massachusetts, hay casi 1 millón de gallinas ponedoras. El pasado año produjeron 36 millones de huevos.

Massachusetts grown...and fresher!™

www.mass.gov/massgrown

Mass in Motion

Better health. It's your move. ©

www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a

CHOP CHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org

NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop.