

Jamón y Huevos Fritada

6 porciones

¿Sabías que las personas que desayunan todos los días les va mejor en la escuela y en el trabajo? Si no hay tiempo, levántese 10 minutos más temprano o ponga cosas que necesita para desayunar en la mesa, la noche anterior por ejemplo: los tazones, las cucharas, y el cereal.

- 1 cucharada de margarina o aceite vegetal
- 3 papas medianas*, cortadas en rebanadas finas
- ½ taza de cebolla, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia
- ½ taza pimentón verde, lavadas previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia
- 1 taza de jamon cocido, en cubos
- 3 huevos, batidos
- ½ taza de queso, rallado
- Sal y pimienta, al gusto



1. Lavarse las manos con jabón y agua.
2. En un sartén de 10-pulgadas, caliente la margarina o el aceite.
3. Coloque la mitad de las papas, las cebollas, los pimentones verdes, la sal y la pimienta en el sartén. Coloque una capa de la mitad del jamón encima. Repita las 2 capas.
4. Tape y cocine a fuego lento cerca de 20 minutos o hasta que las papas estén blandas.
5. Coloque los huevos sobre la mezcla de papas. Cocine unos 10 minutos o hasta que los huevos estén listos y la temperatura interna alcance los 160 grados F cuando se mida con un termómetro para alimentos. Cubra con queso y caliente hasta se derrita. Corte en trozos grandes.

* Sustituya las tajadas de papa con 2½ tazas de papas y cebollas fritas “hash brown potatoes” congeladas.

Tamaño de la porción: 1/6 de receta. **Información Nutricional por Porción:** Calorías 270, Total Grasa 15 g (22% Valor Diario), Grasa Saturada 6 g (28% Valor Diario), Colesterol 150 mg (51% Valor Diario), Sodio 690 mg (29% Valor Diario), Total Carbohidratos 21 g (7% Valor Diario), Fibra Dietética 2 g (9% Valor Diario), Azúcares 2 g, Proteínas 15 g, Vitamina A 8%, Vitamina C 35%, Calcio 10%, Hierro 8%.