

## Tortilla Francesa (omelette)

2 porciones

Planeé comer con su familia y haga una lista de los alimentos favoritos de su familia.



- 3 huevos pimienta negra o de cayena, a gusto
  - 1 cucharada de leche o agua
  - ¼ cucharadita de sal (opcional)
  - Pimienta negra o de cayena, a gusto
  - Relleno adicional: vegetales, queso, jamón, pavo (opcional)
1. Lávese las manos con agua y jabón.
  2. En un tazón pequeño, bata bien con un tenedor los huevos, la leche, la sal y la pimienta, al gusto.
  3. Rocíe una sartén pequeña con un espray antiadherente. Precaliente la sartén a fuego medio-alto. Vierta los huevos batidos.
  4. Mientras los huevos se cocinan, incline la sartén suavemente para mover las porciones cocidas al centro y dejar cocinar el resto de la mezcla.
  5. Si lo desea, añada el relleno adicional mientras los huevos aún se cocinan. Doble la tortilla o enrollala.
  6. Transfiera la tortilla de la sartén a un plato.
  7. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

**Información nutricional por porción:** Calorías 110, Grasa total 7g, Grasa saturada 2.5g, Proteína 10g, Total de carbohidrato 1g, Fibra dietética 0g, Azúcares 1g, Azúcares añadidos 0 g, Sodio 110mg.

Fuente: Extensión de Nebraska

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extensión cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.