

Jamón y Huevos Fritada

6 porciones

¿Sabías que a las personas que desayunan todo los días va mejor en la escuela y en el trabajo? Si no hay tiempo, levántarse 10 minutos más temprano o planea desayunos fáciles.

- 1 cucharada de margarina o aceite vegetal
- 3 papas medianas, lavadas con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, cortadas en rebanadas finas o 2½ tazas de papas fritas “hash brown potatoes”, congeladas
- ½ taza de cebolla, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, cortada en cubitos
- ½ taza de pimiento verde, lavadas previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, picado
- sal y pimienta para probar
- 1 taza de jamón cocido, en cubitos
- 3 huevos
- ½ taza de queso, rallado



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén de 10 pulgadas, caliente la margarina o el aceite.
3. Coloque la mitad de las papas, las cebollas, el pimiento verde, la sal y la pimienta en la sartén. Coloque una capa de la mitad del jamón encima. Repita las 2 capas
4. Tape y cocine a fuego lento unos 20 minutos o hasta que las papas estén blandas.
5. Rompe los huevos en un tazón pequeño. Lávese las manos con agua y jabón después de romper los huevos crudos. Batir los huevos y verter sobre la mezcla de papas.
6. Cocine unos 10 minutos o hasta que los huevos estén listos y la temperatura interna alcance los 160 °F cuando se mide con un termómetro para alimentos.
7. Cubra con queso y caliente hasta que se derrita. Corte en trozos grandes.
8. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción: Calorías 270, Grasa total 15g, Grasa saturada 6g, Colesterol 150mg, Sodio 690mg, Total de carbohidratos 21g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 16g, Proteína 15g, Calcio 10%, Hierro 0%.