

Prepare un delicioso omelet (tortilla de huevos) hecho con alimentos simples. Solo tiene que escoger un producto de cada categoría y seguir las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada omelet (tortilla de huevos) alcanza para 1 adulto.

| | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p>Prepare el relleno de su elección; coloque a un lado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vegetales-cebolla, pimiento verde, hongos, tomate, salsa, chiles/ajíes verdes, brócoli, calabaza, etc. • Queso rallado—cheddar, mozzarella, Suizo, Americano, parmesano, feta, etc. • Carne cocida/preparada—jamón, tocino, jamón, pollo, etc. |
| 2 | <p>Quiebre 2 huevos y colóquelos en un tazón pequeño</p> |
| 3 | <p>Agregue en el tazón sal, pimiento, agua, y hiervas. Revuelva suavemente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua: 2 cucharadas • Hiervas: 1 cucharada de cebollines y/o perejil (opcional) |
| 4 | <p>Caliente el sartén para tortilla, o sartén antiadherente a fuego (temperatura) medio-alto. Rocíe con aerosol de aceite (para cocinar).</p> |
| 5 | <p>Agregue la mezcla de huevos al sartén y asegúrese que la base tenga una capa uniforme.</p> |
| 6 | <p>Mueva con una espátula los huevos cocidos/cocinados desde el borde de la sartén y deje que el líquido de los huevos pasen por debajo.</p> |
| 7 | <p>Agregue el relleno sobre el centro del omelet (tortilla de huevos).</p> |
| 8 | <p>Doble el omelet en tres partes y páselo al plato.</p> |

INSTRUCCIONES:

El sartén debe estar caliente cuando le agregue el aerosol de aceite para cocinar de manera que chisporrotee. Vierta la mezcla de los huevos sobre el sartén. Rocíe la mezcla de manera uniforme sobre la base del sartén. Suavemente empiece a jalar la parte del huevo cocinado hacia el centro del sartén y deje que el líquido del huevo corra por debajo. Cuando los huevos estén listos en su mayor parte pero la parte de arriba todavía esté un poco líquida, agregue el relleno escogido. Doble el omelet (tortilla) con una espátula y cuidadosamente páselo al plato.

RECETAS DE OMELET

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos omelets (tortillas de huevos) como estos!

Omelet con Relleno Estilo Ranchero

- Jitomate cherry, cortados en mitades
- Hongos/champiñones cortados
- Cebolla colorada picada
- Perejil fresco
- Queso Cheddar
- Salsa para ensalada/aderezo (dressing) ranch sin grasa

Omelet con Relleno Estilo Mejicano

- Frijoles Pintos o negros—refritos o enteros
- Salsa
- Rebanadas/rodajas de aguacate
- Queso Monterrey Jack
- Comino y chile/ají en polvo (añadido a los huevos)

Omelet con Relleno Estilo Griego

- Hongos/champiñones en rebanadas/rodajas
- Cebollas verdes picadas
- Tomate cortado en cuadritos
- Aceitunas picadas
- Queso Feta

Omelet con Relleno Estilo Garden (huerta)

- Hongos/champiñones en rebanadas/rodajas
- Rebanadas/rodajas de calabaza amarilla de verano (yellow summer squash)
- Zuquini cortado en rebanadas/rodajas
- Pimiento rojo cortado
- Cebolla picada
- Queso parmesano
- Albahaca y ajo en polvo (añadido a los huevos)

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana—Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana—Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática—Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias—Use romero, salvia, tonillo, y perejil

Para obtener información sobre cómo pedir versiones imprimibles de este folleto, vaya a extension.usu.edu