

# Frittata de Verduras

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	1	350g

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (15ml)
- 1/2 calabacín mediano, cortado en rodajas finas (100g)
- 1/2 pimiento rojo, cortado en tiras (75g)
- 1/2 cebolla mediana, picada finamente (60g)
- 1 cucharada de tomillo fresco, picado (3g)
- 1 diente de ajo, picado finamente (3g)
- 1 tomate mediano, sin semillas y picado (120g)
- 2 huevos grandes
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- Queso rallado (opcional, para decorar)
- Hojas de albahaca fresca (opcional, para decorar)

## PREPARACIÓN

### PASO 1: Preparar los ingredientes

- Lava bien todas las verduras bajo agua fría

- Seca con papel de cocina
- Corta el calabacín en rodajas finas (2-3mm de grosor)
- Corta el pimiento rojo en tiras delgadas
- Pica la cebolla finamente
- Pica el ajo muy fino
- Corta el tomate en cubos pequeños, eliminando las semillas
- Pica el tomillo fresco
- Rompe los huevos en un bol y bátelos ligeramente

#### PASO 2: Calentar la sartén

- Coloca una sartén antiadherente de 20-24cm a fuego medio
- Agrega el aceite de oliva virgen extra
- Calienta hasta que el aceite esté caliente pero no humeando
- El aceite debe cubrir toda la superficie de la sartén

#### PASO 3: Cocinar las verduras base

- Agrega la cebolla picada y cocina 2-3 minutos hasta que esté transparente
- Añade el ajo picado y cocina 1 minuto más hasta que esté fragante
- Agrega el calabacín y el pimiento rojo
- Sazona con sal y pimienta al gusto
- Revuelve bien para que todas las verduras se mezclen

#### PASO 4: Cocinar las verduras

- Tapa la sartén y cocina a fuego medio durante 5-7 minutos
- Revuelve ocasionalmente para evitar que se peguen
- Las verduras deben estar tiernas pero no muy blandas
- El calabacín debe estar translúcido y el pimiento suave

#### PASO 5: Agregar el tomate

- Añade el tomate picado a las verduras
- Quita la tapa para que se evapore el líquido del tomate
- Cocina 2-3 minutos más hasta que el tomate esté suave
- Revuelve ocasionalmente para que se mezcle bien

#### PASO 6: Preparar los huevos

- En un bol, rompe los huevos
- Bátelos hasta que estén espumosos y bien mezclados
- Agrega una pizca de sal y pimienta

- Los huevos deben tener una textura uniforme

#### PASO 7: Combinar huevos con verduras

- Vierte los huevos batidos sobre las verduras cocidas
- Revuelve suavemente para que los huevos se mezclen con las verduras
- Distribuye las verduras uniformemente en la sartén
- No revuelvas demasiado para mantener la textura de la frittata

#### PASO 8: Cocinar la frittata

- Tapa la sartén y reduce el fuego a medio-bajo
- Cocina durante 15 minutos sin destapar
- La frittata debe estar cuajada por completo
- Puedes verificar la cocción levantando un borde con una espátula

#### PASO 9: Servir la frittata

- Retira la sartén del fuego
- Coloca un plato sobre la sartén
- Invierte cuidadosamente para que la frittata caiga en el plato
- Si es necesario, usa una espátula para ayudar
- Decora con queso rallado y hojas de albahaca si lo deseas

#### CONSEJOS IMPORTANTES:

- Usa una sartén antiadherente para evitar que se pegue
- No revuelvas demasiado después de agregar los huevos
- La frittata debe estar completamente cuajada antes de servir
- Puedes agregar más verduras según tu preferencia
- Sirve inmediatamente para aprovechar la textura y sabor

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

#### Sugerencias de acompañamiento:

- Pan integral tostado
- Ensalada verde fresca
- Aguacate en rodajas
- Yogur griego natural
- Salsa de tomate casera
- Queso fresco rallado
- Aceite de oliva virgen extra

#### Variaciones:

- Agregar 1/4 taza de queso rallado a los huevos

- Incluir espinacas frescas picadas
- Usar diferentes hierbas (romero, orégano, albahaca)
- Agregar champiñones picados
- Incluir aceitunas negras picadas
- Usar pimientos de diferentes colores
- Agregar 1 cucharada de semillas de chía

### ==== BENEFICIOS NUTRICIONALES PARA LA SALUD ===

#### ? HUEVOS:

- Proteínas de alta calidad (12.6g/2 huevos)
- Todos los aminoácidos esenciales
- Vitamina D (2.2mcg/2 huevos) - salud ósea
- Vitamina B12 (1.2mcg/2 huevos) - sistema nervioso
- Colina (294mg/2 huevos) - salud cerebral
- Luteína y zeaxantina - salud ocular
- Selenio (30.8mcg/2 huevos) - antioxidante
- Hierro (1.6mg/2 huevos) - prevención de anemia
- Grasas saludables (10.6g/2 huevos)
- Bajo índice glucémico

#### ? ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA:

- Grasas monoinsaturadas (73%)
- Ácido oleico - salud cardiovascular
- Polifenoles - antioxidantes
- Vitamina E - protección celular
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora absorción de vitaminas liposolubles
- Control del colesterol LDL
- Protección contra enfermedades crónicas

#### ? CALABACÍN:

- Bajo en calorías (17 kcal/100g)
- Rico en fibra dietética (1.2g/100g)
- Vitamina C (17.9mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina K (4.3mcg/100g) - coagulación sanguínea
- Vitamina B6 (0.163mg/100g) - metabolismo energético
- Potasio (261mg/100g) - salud cardiovascular
- Manganese (0.177mg/100g) - antioxidante
- Antioxidantes (luteína y zeaxantina) - salud ocular
- Agua (94.8%) - hidratación natural
- Propiedades antiinflamatorias

#### ? PIMIENTO ROJO:

- Vitamina C (127.7mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina A (157mcg/100g) - salud ocular
- Vitamina B6 (0.224mg/100g) - metabolismo energético
- Folato (46mcg/100g) - salud cardiovascular
- Potasio (211mg/100g) - salud cardiovascular

- Fibra dietética (2.1g/100g)
- Antioxidantes (capsaicina, luteína)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora absorción de hierro

? CEBOLLA:

- Vitamina C (7.4mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina B6 (0.12mg/100g) - metabolismo energético
- Folato (19mcg/100g) - salud cardiovascular
- Potasio (146mg/100g) - salud cardiovascular
- Fibra dietética (1.7g/100g)
- Antioxidantes (quercetina, alicina)
- Propiedades antibacterianas
- Mejora salud cardiovascular
- Propiedades antiinflamatorias

? TOMILLO FRESCO:

- Vitamina C (160.1mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina A (4751mcg/100g) - salud ocular
- Hierro (17.45mg/100g) - prevención de anemia
- Manganese (1.719mg/100g) - antioxidante
- Calcio (405mg/100g) - salud ósea
- Antioxidantes (timol, carvacrol)
- Propiedades antibacterianas
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud digestiva

? AJO:

- Vitamina C (31.2mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina B6 (1.235mg/100g) - metabolismo energético
- Manganese (1.672mg/100g) - antioxidante
- Selenio (14.2mcg/100g) - antioxidante
- Antioxidantes (alicina, quercetina)
- Propiedades antibacterianas
- Propiedades antivirales
- Mejora salud cardiovascular
- Propiedades antiinflamatorias

? TOMATE:

- Licopeno - antioxidante potente
- Vitamina C (13.7mg/100g) - sistema inmunológico
- Potasio (237mg/100g) - salud cardiovascular
- Vitamina K (7.9mcg/100g) - coagulación
- Fibra dietética (1.2g/100g)
- Vitamina A (833mcg/100g) - salud ocular
- Propiedades antiinflamatorias
- Protección contra cáncer de próstata
- Mejora salud de la piel

### ? BENEFICIOS COMBINADOS PARA LA SALUD:

- Control del apetito por 4-6 horas
- Estabilización del azúcar en sangre
- Mejora de la salud cardiovascular
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora de la salud digestiva
- Reducción de inflamación sistémica
- Apoyo a la salud ocular
- Mejora de la función cognitiva
- Fortalecimiento de huesos y dientes
- Prevención de anemia
- Mejora del rendimiento deportivo
- Protección contra radicales libres
- Apoyo a la salud intestinal
- Mejora de la energía y vitalidad

### ? IDEAL PARA:

- Deportistas (recuperación post-entrenamiento)
- Personas que buscan control de peso
- Dietas ricas en proteínas
- Personas con diabetes (bajo índice glucémico)
- Dietas antiinflamatorias
- Personas con problemas digestivos
- Dietas bajas en carbohidratos
- Personas con anemia o deficiencia de hierro

### ? MOMENTO IDEAL PARA CONSUMIR:

- Desayuno energético
- Brunch saludable
- Almuerzo ligero
- Post-entrenamiento
- Como sustituto de comidas rápidas
- Antes de actividades físicas

### ? PERFIL NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

- Calorías: ~280 kcal
- Proteínas: 18g
- Grasas: 15g (principalmente saludables)
- Carbohidratos: 12g (complejos)
- Fibra: 4g
- Hierro: 3mg
- Vitamina C: 45mg
- Potasio: 500mg

