

Revuelta de Huevo, Champiñón y Tomate

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	2	400g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes frescos
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 1/2 taza de champiñones frescos, picados
- 1/2 taza de tomates maduros, picados
- 1 loncha de jamón serrano, picado en tiras
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 1 cucharadita de orégano seco (opcional)
- Queso rallado para decorar (opcional)

PREPARACIÓN

PASO 1: Preparar los ingredientes

- Pica finamente la cebolla
- Corta los champiñones en láminas o trozos pequeños
- Pica los tomates en cubos medianos

- Corta el jamón en tiras finas
- Rompe los huevos en un tazón y bátelos ligeramente

PASO 2: Calentar el aceite

- En una sartén antiadherente, calienta el aceite de oliva a fuego medio
- El aceite debe estar caliente pero no humeando

PASO 3: Sofreír la cebolla

- Añade la cebolla picada y sofríe durante 3-4 minutos
- Remueve ocasionalmente hasta que esté transparente y suave

PASO 4: Agregar champiñones

- Añade los champiñones picados
- Cocina durante 2-3 minutos hasta que se ablanden
- Los champiñones soltarán su agua, déjalos cocinar hasta que se evapore

PASO 5: Agregar tomates y jamón

- Añade los tomates picados y el jamón en tiras
- Mezcla bien todos los ingredientes
- Cocina durante 2-3 minutos hasta que el jamón esté dorado

PASO 6: Agregar condimentos

- Añade sal, pimienta y orégano al gusto
- Mezcla bien para distribuir los condimentos

PASO 7: Verter los huevos

- Vierte los huevos batidos sobre la mezcla
- Con una espátula, revuelve suavemente desde los bordes hacia el centro
- Continúa revolviendo hasta que los huevos estén cuajados pero aún húmedos

PASO 8: Servir

- Retira del fuego inmediatamente
- Espolvorea queso rallado si deseas
- Sirve caliente en platos individuales

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Sugerencias de acompañamiento:

- Pan integral tostado

- Aguacate en rodajas
- Espinacas frescas
- Queso feta desmenuzado
- Salsa picante casera
- Yogur griego natural

Variaciones:

- Agregar espinacas frescas en el paso 4
- Incluir queso rallado antes de los huevos
- Usar diferentes tipos de champiñones
- Añadir pimientos picados
- Servir con salsa de tomate casera
- Agregar hierbas frescas como albahaca o cilantro

=== BENEFICIOS NUTRICIONALES PARA LA SALUD ===

? HUEVOS:

- Proteínas completas de alta calidad (12g por receta)
- Vitamina D (salud ósea y sistema inmunológico)
- Colina (desarrollo cerebral y función cognitiva)
- Luteína y zeaxantina (protección ocular)
- Vitaminas B12 y B6 (energía y metabolismo)
- Selenio (antioxidante y función tiroidea)

? CHAMPIÑONES:

- Vitamina D2 (fortalece huesos y dientes)
- Selenio (antioxidante y sistema inmunológico)
- Cobre (formación de glóbulos rojos)
- Potasio (regulación de presión arterial)
- Fibra dietética (salud digestiva)
- Beta-glucanos (fortalecen sistema inmunológico)
- Ergosterol (precursor de vitamina D)

? TOMATES:

- Licopeno (antioxidante que protege contra cáncer)
- Vitamina C (sistema inmunológico y colágeno)
- Potasio (regulación de presión arterial)
- Fibra dietética (salud digestiva)
- Vitamina K (coagulación sanguínea)
- Betacaroteno (salud ocular)

? CEBOLLA:

- Quercetina (antioxidante antiinflamatorio)
- Compuestos sulfúricos (salud cardiovascular)
- Prebióticos (alimentan bacterias intestinales)
- Vitamina C y B6
- Cromo (regulación del azúcar en sangre)
- Propiedades antibacterianas

? JAMÓN SERRANO:

- Proteínas de alta calidad
- Vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6, B12)
- Hierro (prevención de anemia)
- Zinc (sistema inmunológico)
- Selenio (antioxidante)
- Fósforo (salud ósea)

? 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 metabolismo energético
- Protección contra radicales libres
- Apoyo a la salud intestinal

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>