



Tazón de Sémola, Huevo y Espinaca



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Inglés.

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos

- 1/4 taza sémola de cocción rápida
- 2 cucharadas de queso cheddar “sharp” rallado
- Rociador anti-adherente para cocinar
- 1/2 taza de espinacas empacadas, frescas y picadas
- Una pizca de ajo en polvo
- 1 huevo
- Sal (opcional)
- Pimienta negra molida (opcional)
- Salsa picante (opcional)

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
2. Cocine la sémola de acuerdo con las instrucciones del paquete. Una vez hecho esto, agregue el queso. Deje a un lado hasta que se preparen los ingredientes restantes. Mientras se cocina la sémola, caliente un sartén pequeño a fuego medio. Cuando el sartén esté caliente, rocíelo con rociador anti-adherente para cocinar.
3. Agregue las espinacas y el ajo en polvo y saltee ligeramente hasta que las espinacas estén tibias y tiernas, alrededor

de 1 minuto. Retire del sartén y reserve.

4. Regrese el sartén a la estufa. Rocíe el sartén con el rociador anti-adherente. Rompa un huevo en el sartén y cocine el huevo por cada lado hasta que la yema esté cuajada.
5. Vuelva a lavarse las manos después de manipular los huevos crudos.
6. Prepare la comida en un tazón agregando primero la sémola, luego las espinacas y cubriendo con el huevo.
7. Sazone el plato a gusto con sal, pimienta negra y salsa picante, si lo desea.
8. Sirva inmediatamente. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Notas: Pruebe otras verduras como la berza o col rizada como sustituto para las espinacas o recaliente las verduras cocidas sobrantes para esta receta. De esta manera, siempre puedes usar lo que tienes a la mano. Si prefiere el huevo revuelto, prepárelo en lugar de un huevo frito.

Hace 1 porción
Tamaño de la porción: 1 receta
Costo por receta: \$1.26
Costo por porción: \$1.26

Datos nutricionales por porción:

390 calorías; 10 g total de grasa; 4.5 g de grasa saturada; 0 g de grasa trans; 200 mg de colesterol; 170 mg de sodio; 60 g total de carbohidratos, 0 g de fibra; 0 g total de azúcares; 0 g de azúcares añadidas; 17 g de proteína; 6% Valor Diario de vitamina D; 10% Valor Diario de calcio; 30% Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de potasio

Fuente:

Adaptado de Alabama Cooperative Extension Service, Live Well Alabama. Live well recipes: Grits and Greens, <https://www.aces.edu/blog/topics/by-ingredients/live-well-recipe-grits-and-greens>

Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales
Ciencias de las Familias y Consumidores
4-H Desarrollo de Jóvenes
Desarrollo para la Comunidad y Economía

MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.