



# SPINACH SCRAMBLE

**PREP TIME:** 10 minutes

**COOK TIME:** 8 minutes

**SERVING SIZE:** 1 taco

**SERVES:** 4

## INGREDIENTS

- 2 eggs
- 2 egg whites
- 1 Tbs olive oil
- 1 jalapeño, finely diced (include seeds for added heat)
- ½ medium onion, diced
- 1 roma tomato, diced
- 1 cup of mushrooms, sliced
- 2 cups of spinach, chopped
- Salt and pepper to taste
- 4 whole wheat tortillas
- 2 slices of avocado for garnish (optional)



## PREPARATION

1. Heat oil in a nonstick skillet over medium heat.
2. Add onion, jalapeño, and mushrooms. Sauté for 2 minutes, stirring constantly.
3. Stir in Spinach and cook for 2 minutes. Add diced tomatoes and cook for an additional minute.
4. Season beaten eggs with salt and pepper and pour over vegetables.
5. Reduce heat to medium-low. Gently fold eggs until firm and thoroughly cooked.
6. Serve immediately with avocado and tortillas or whole wheat toast.

## NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 242, Total Fat 9.78g, Carbohydrates 28g, Fiber 6g, Protein 11.94g, Sodium 415mg, Cholesterol 93mg.

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

<http://thelatinkitchen.com/recipe/huevos-la-mexicana>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/17  
*This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.*



# HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taco

**TIEMPO PARA COCINAR:** 8 minutos

**PORCIONES:** 4

## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 claras de huevo
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 jalapeño, finamente picado
- 1/2 cebolla mediana, cortada en cubos
- 1 taza de champiñones rebanados
- 1 jitomate roma, en cubitos
- 2 tazas de espinacas, picadas
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tortillas de trigo integral
- 2 rebanadas de aguacate para decorar (opcional)



## PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego mediano.
2. Añadir la cebolla, los jalapeños y champiñones. Cocinar durante 2 minutos, revolviendo constantemente.
3. Agregue espinaca y cocine durante 2 minutos. Agregar los jitomates en cubos y cocinar por un minuto adicional.
4. Sazonar y batir huevos con sal y pimienta y agregar al sartén sobre las verduras.
5. Reduzca la estufa a temperatura mediano-baja. Mezclar y revolver los huevos hasta que esté firme y completamente cocido.
6. Sirva inmediatamente con aguacate y tortillas o pan tostado de trigo integral.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 242, Grasa Total 9.78g, Carbohidratos 28g, Fibra 6g, Proteína 11.94g, Sodio 415mg, Colesterol 93mg.

**FUENTE (O ADAPTADA DE)** <http://thelatinkitchen.com/recipe/huevos-la-mexicana>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés