

Desayuno Para la Cena



Prep: 30 minutos **Cocción:** 60 minutos **Porciones:** 4

Puré de papas crujiente:
papas pequeñas
aceite
sal

Vegetales revueltos:
1 calabaza
1 tallo de col verde rizada
1 tallo de acelga huevos

Opcional

Agregue ajo a las papas, o queso rallado a los vegetales



Notas del Chef: Para ahorrar tiempo, prepare los vegetales revueltos mientras las papas terminan de hornear. ¡Este plato es también una excelente opción de brunch!

Papas en pure

1. Precaliente el horno a 450° F / 230 ° C.
2. Hierva las papas hasta que puedan ser punzadas con un tenedor(15-20 min.).
3. Escorra las papas y deje enfriar ligeramente.
4. Riegue aceite sobre las papas en una bandeja para hornear, previamente engrasada y use un tenedor para aplastarlas suavemente, sin partirlas.
5. Rocíar con sal y ajo picado (al gusto).
6. Ase en el horno durante 18-20 minutos, o hasta que se doren los bordes.

VEGETALES REVUELTOS

7. Corte la calabaza, los tallos de col rizada y de las acelgas, en trozos pequeños.
8. Saltear a fuego medio hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
9. Revuelve 3-4 huevos en un tazón con un chorrito de leche, sal y pimienta u otras hierbas.
10. Agregue los huevos a las verduras en la sartén, revolviendo hasta que el huevo se vea mojado, más no líquido.
11. ¡Disfrute con una porción de puré de papa crujiente!

Fresh Harvest Kits es una colaboración entre HDIFFA y las organizaciones de lucha contra el hambre. Cada kit incluye verduras frescas e ingredientes básicos de la agencia. Al usar este kit también obtendrá ideas nuevas para cocinar de forma saludable. Visite nuestra página web para obtener más información, encontrar recetas, y ver la lista completa de agencias asociadas.