

Revuelto nutritivo para el desayuno

Necesitará:

2 Huevos

Espinacas

Un tomate

Un pimiento

Una cebolla pequeña

Col rizada

Brócoli

Indicaciones:

1. Revuelve dos huevos, corta todas las verduras.

2. Caliente una sartén a fuego medio y agregue todos los ingredientes, cocinando durante 1-2 minutos.

3. Servir y disfrutar!

*Esta receta traído a usted por Jasmine Hambaro y el Programa de Enfermería UMass