

PUERROS



Puerros, Champiñon, y Huevos

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 puerro pequeño o mediano
- 1-1.5 taza de champiñones picados
- 2 dientes de ajo picados o prensados
- 1/2 cucharadita de jengibre rallado o picado
- 1 Cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta negra al gusto
- Pimienta roja molida, (opcional)

PEAK SEASON

Agosto-Octubre

INSTRUCCIONES

- 1** Corte el puerro y lávelo bien en un tazón para quitar la tierra. Al cortar antes de lavar lo hace más fácil de quitarle la tierra entre las capas. ¡Asegúrese de incluir la parte verde! Estas están llenas de nutrición y agregan textura al platillo. Córtelas bien para mantener el tiempo de cocinar bajo.
- 2** Agregue mantequilla en un sartén sobre fuego medio-bajo. Agregue los puerros cortados y deje cocinar por 3-4 minutos.
- 3** Agregue los champiñones cortados.
- 4** Agregue el ajo y jengibre.
- 5** Agregue sal y pimienta negra al gusto. Agregue la pimienta roja molida para un toque de pique.
- 6** Déjelos cocer junto por 3-5 minutos o hasta que sus vegetales están ten tiernos como los quiera.
- 7** En un sartén separado (o use el mismo sartén después de terminar los vegetales) fría 2 huevos.
- 8** Sirva con los huevos encima de los vegetales.

Sugerencia de Nutrición:

¡Vegetales y huevos son una gran manera de empezar el día! La fibra de los vegetales y la proteína y grasa en los huevos le ayuda a sentirse lleno. ¡El jengibre ayuda con la digestión!

*Receta proveída por
Myles Hamby*

