

Frittata de jamón y huevo

Para toda la familia

Alta en proteína, sin gluten

Ingredientes

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

- 1 cucharada de **mantequilla** o **aceite**
- 3 **papas**, limpias y cortadas en rebanadas, o hash browns en cubos
- 1 taza de **jamón** cocido, en cubos
- 1 taza de **vegetales** de su elección picados
- 3 **huevos**
- 1/3 taza de **queso**, rallado
- **sal y pimienta**, al gusto

Vegetales sugeridos: espinaca, brócoli, cebollas y pimientos picados.

Instrucciones

1. En una sartén de 10 pulgadas, caliente la mantequilla o el aceite.
2. Ponga la mitad de las papas, la sal y la pimienta y los demás vegetales en la sartén. Ponga en una capa encima la mitad del jamón. Repita.
3. Cubra y cueza a fuego bajo por unos 20 minutos o hasta que las papas estén suaves.
4. Rompa los huevos en un tazón pequeño. Bata los huevos y vierta encima la mezcla de papas.
5. Cueza por 10 minutos o hasta que los huevos estén listos.
6. Cubra con queso y caliente hasta que se derrita. Corte en 6 porciones.