FLEURISH / DOCTOR'S KITCHEN

Revuelto de verduras

con espinaca, tomate y feta

Huevos suaves con verduras de colores y un toque de feta.



1 porción **Prep. 5 min** **Cocción 5 min** **Total 10 min**

INGREDIENTES

- ☐ 2 huevos grandes
- ☐ 1 taza compacta de espinaca (aprox. 1 oz)
- ☐ 1/4 taza de tomate picado, sin semillas
- ☐ 1 cdta. de aceite de oliva
- ☐ 1 pizca pequeña de sal, aprox. 1/16 cdta.
- ☐ Unas vueltas de pimienta negra
- ☐ 1/4 cdta. de orégano seco
- ☐ 1 cda. de feta desmoronado (opcional)

A COCINAR

☐ **1. Prepara**

Bate los huevos con la sal. Lava y seca la espinaca; quita las semillas del tomate y pícalo.

☐ **2. Cocina las verduras**

Calienta el aceite en un sartén antiadherente de 8 pulgadas a fuego medio. Cocina la espinaca 1 minuto. Añade tomate y cocina 2 minutos; si queda líquido, cocina 30 segundos más.

☐ **3. Añade los huevos**

Baja a fuego medio-bajo. Agrega los huevos y revuelve suavemente unos 1 1/2 minutos, hasta que cuajen sin partes líquidas. El centro debe alcanzar 160 F.

☐ **4. Termina**

Apaga el fuego. Añade orégano, pimienta y feta opcional; sirve enseguida. Reduce u omite la sal si usas feta.

Mantén el mango del sartén hacia adentro. Refrigera las sobras tapadas hasta 3 días; recalienta hasta que estén humeantes.