

Eggs, Spinach, and Mushrooms

Huevos, Espinaca, y Champiñones

Serves/Porciones: 4

- 4 poached eggs (page 7)
huevos escalfados (página 7)
- 1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de oliva
- 1/2 medium onion, minced
cebolla mediana, picada
- 2 cups mushrooms, sliced
tazas de champiñones, rebanados
- 1 tomato, chopped
tomate, picado
- 3 cloves of garlic, minced
dientes de ajo, picados en trocitos finos
- 4 cups firmly packed spinach OR 1 bag (10 oz)
frozen spinach, thawed
*tazas de espinaca fresca Ó 1 bolsa (10 oz)
de espinaca congelada, previamente
descongelada*
- 1/4 teaspoon salt
cucharita de sal
- 1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta negra

1. Heat oil in a pan over medium heat. Add onion and mushrooms and cook until the onions are translucent.
Caliente aceite en una cacerola a fuego medio. Añada la cebolla y los champiñones y cocine hasta que la cebolla esté translúcida.
2. Add tomato, garlic, spinach, salt, and pepper. Cook for about 2-3 minutes.
Añada el tomate, el ajo, la espinaca, la sal, y la pimienta. Cocine por 2-3 minutos.
3. Make poached eggs (see page 7).
Prepare huevos escalfados (página 7).
4. Remove the eggs with a slotted spoon and place over spinach and mushroom mixture.
Saque los huevos con una cuchara ranurada y póngalos encima de la mezcla de espinaca y champiñones.



Time: 20 minutes
Tiempo de preparación: 20 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 168
Calorías: 168

Protein: 13 g
Proteína: 13 g

Carbohydrate: 6 g
Carbohidratos: 6 g

Fat: 10 g
Grasa: 10 g

Cholesterol: 270 mg
Colesterol: 270 mg

Saturated Fat: 2 g
Grasa Saturada: 2 g

Monounsaturated Fat: 5 g
Grasa monoinsaturada: 5 g

Polyunsaturated Fat: 2 g
Grasa poliinsaturada: 2 g

Sodium: 283 mg
Sodio: 283 mg

Fiber: 4 g
Fibra: 4 g