

GC Eggs

Por: LN Giselle Cantú

Tiempo de Preparación: 3 a 5 min

Tiempo de cocción: 7 a 10 min

Tiempo Total: 10 a 15 min

Rinde para: 2 personas



Ingredientes:

- 1 cda de aceite de aguacate extra virgen o aceite de coco virgen
- 1/3 cebolla picada finamente
- Huevo (se recomienda de 1 a 2 huevos por persona)
- Espinaca picada u hojas de espinaca *Baby* (cantidad libre)
- Kale picado (cantidad libre)
- Tomate en cuadritos (cantidad libre)
- Cilantro picado (cantidad libre y procura que sea mucho – le da excelente sabor)
- 1 papa pequeña picada en julianas o tiras (½ papa por persona)
- Sazonadores sin sal (libre)
- Ajo en Polvo (libre)
- Pizca de sal

Instrucciones:

1. Prender el sartén a fuego medio y agregar el aceite.
2. Cuando esté caliente, agregar la cebolla.
3. Esperar a que se dore la cebolla.

4. Al ya estar dorada la cebolla, agregar la papa picada.
5. Agregar sazónadores, ajo en polvo y pizca de sal.
6. Mover la papa constantemente hasta que está se empiece a cocer por dentro (si quieres que se cosa más rápido, bajar el fuego del sartén y tapar).
7. Cuando apenas se empiece a dorar la papa, agregar todas las verduras (espinaca, kale, tomate y cilantro).
8. Opcional agregar más sazónador sin sal o ajo en polvo para aumentar el sabor.
9. Revolver un poco las verduras con la papa.
10. Agregar los huevos sobre la cama de verduras y papa.
11. Bajar el fuego del sartén y tapar.
12. Servir hasta que el huevo este cocido en el punto que desees.