



## *Torta de Huevos con Queso (Cheese Omelet)*

1 cucharada de margarina      1 taza (6 cucharadas) de agua  
6 huevos      1/2 taza de queso rallado  
1/2 taza de vegetales cortados, como pimiento verde, cebolla, brócoli cocido,  
o patatas cocidas

Caliente la margarina en una sartén grande a fuego medio. Bata los huevos hasta que tengan un poco de espuma. Agregue el agua y mezcle. Vierta en la sartén caliente. Ponga los vegetales y el queso sobre todo. Cocine a fuego lento. Levante los bordes y incline la sartén, como necesita, para que la mezcla líquida pueda mover por debajo de la torta y se endurezca. Cocine hasta que la torta se endurezca, por 12 a 15 minutos.

**Consejos para servir:** La Torta de Huevos con Queso es una receta que tiene muchas calorías que vienen de la grasa. Para bajar el porcentaje de grasa en la comida entera, sirva la torta con 1 taza de sémola de sabor mantequilla, una rebanada de pan (con mermelada es mejor que mantequilla), y un tomate en cuartos por cada persona.



## *Torta de Huevos con Queso (Cheese Omelet)*

1 cucharada de margarina      1 taza (6 cucharadas) de agua  
6 huevos      1/2 taza de queso rallado  
1/2 taza de vegetales cortados, como pimiento verde, cebolla, brócoli cocido,  
o patatas cocidas

Caliente la margarina en una sartén grande a fuego medio. Bata los huevos hasta que tengan un poco de espuma. Agregue el agua y mezcle. Vierta en la sartén caliente. Ponga los vegetales y el queso sobre todo. Cocine a fuego lento. Levante los bordes y incline la sartén, como necesita, para que la mezcla líquida pueda mover por debajo de la torta y se endurezca. Cocine hasta que la torta se endurezca, por 12 a 15 minutos.

**Consejos para servir:** La Torta de Huevos con Queso es una receta que tiene muchas calorías que vienen de la grasa. Para bajar el porcentaje de grasa en la comida entera, sirva la torta con 1 taza de sémola de sabor mantequilla, una rebanada de pan (con mermelada es mejor que mantequilla), y un tomate en cuartos por cada persona.



## Datos de Nutrición

---

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración:

Calorías 132	69% de calorías de grasa
Grasa total 10g	Sodio 143mg
*Vitamina A 14%	*Vitamina C 18%
*Calcio 10%	*Hierro 4%

\*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,  
Noviembre 2003  
Folleto FDNS-NE-SP 453

## Datos de Nutrición

---

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración:

Calorías 132	69% de calorías de grasa
Grasa total 10g	Sodio 143mg
*Vitamina A 14%	*Vitamina C 18%
*Calcio 10%	*Hierro 4%

\*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,  
Noviembre 2003  
Folleto FDNS-NE-SP 453