Celebrando la Estacionalidad: Recetas cultivadas en Wisconsin para el entorno de la primera infancia
www.rootedwi.org/recipes

Tipo de comida: desayuno de primavera
Componentes alimenticios utilizados: vegetales, carne/sustituto de carne
Cultivo de especialidad: espinacas

Horneado de Espinacas y Huevo				
Ingredientes	**8 porciones**		**25 porciones**	
	Medida	Peso	Medida	Peso
Espinacas, frescas, picadas	3.75 tazas (fresca)	1 libra 8 onzas congeladas	11 tazas frescas	4 libras 9 onzas congeladas
Huevos, frescos	8 grande o 1 ¾ tazas		25 grandes o 5 ¼ tazas	
Queso feta, desmoronado	⅛ taza	1 onza	¼ taza	2 onzas
Cebolla, picada (para dar sabor)	¼ taza		¾ taza	
Pimienta negra	⅙ cucharadita		½ cucharadita	
Sal	⅙ cucharadita		½ cucharadita	
Aceite	1 chorro		1 chorro	

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F en un horno convencional.
2. Lave y corte las espinacas en pedazos pequeños.
3. Bate los huevos en un tazón grande.
4. Agregue queso feta, cebolla, sal y pimienta negra. Mezclar bien.
5. Ligeramente, cubra la(s) bandeja(s) de vapor de mesa/sartén(es) de hornear (12 "x 20" x 2 1/2 ") con aceite. Extienda las espinacas de manera uniforme en el fondo del sartén.
6. Cubra cada sartén de espinacas con la mezcla de huevo, mezcle bien para asegurarse de que las espinacas estén bien cubiertas.
7. Coloque la(s) bandeja(s)/sarten(es) en el horno.
8. Hornee por 30 minutos o hasta que esté listo.
9. Ase a fuego alto por 2 minutos o hasta que los huevos estén listos y de color dorado. Retire de inmediato para evitar quemaduras.
10. **Punto de control crítico: calentar a 160°F o más alto por lo menos 15 segundos.**
11. Corte cada sartén en 5 x 5 (25 piezas por sartén). Sirva 1 pedazo (2" x 3 3/4").
12. **Punto de control crítico: mantener a 140°F o más alto.**

Tamaño de porción para **desayuno:**

Grupo de Edad	**Tamaño de la Porción**
Edades 1-2	1 pedazo (2" x 3 3/4").
Edades 3-5	2 pedazos (2" x 3 3/4").

Consejos:

- Cualquier tamaño de sartén que funcione para su instalación será suficiente. Las bandejas de vapor de mesa son una excelente opción para hacer este horneado de huevo.
- El queso suizo, cheddar o ricota son excelentes sustitutos del queso feta.

NOTA: La cantidad de porciones está basada en 2 pedazos (2" x 3 3/4") del horneado para edades de 3-5 años; El número de porciones puede aumentar o disminuir según la edad de los niños atendidos y la cantidad servida. Esta receta proporciona 4 onzas equivalentes de carne/sustituto de carne + ½ taza de vegetales por porción.