

## Guía de productos frescos - febrero

Febrero es un gran mes para consumir frutas y verduras de estación. Estas son algunas de ellas:

- Rúcula
- Aguacate
- Remolacha
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Zapallo
- Col
- Zanahorias
- Apio
- Kale
- Champiñones
- Papas
- Espinaca
- Batata



### Cáscaras de batata

Rinde 2 porciones. Tiempo de cocción: 40 minutos.

- ¾ taza de batata en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de salchicha desmenuzada
- ½ taza de pimiento rojo en trozos
- 4 huevos
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo

Ingredientes opcionales:

- ¼ taza de queso cheddar rallado
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ aguacate

Instrucciones:

- 1) Ponga a asar la batata en cubos en el horno a 350 grados F durante 30 minutos.
- 2) Caliente el aceite de oliva en una plancha grande. Agregue la batata asada, la salchicha desmenuzada, la cebolla picada y el pimiento rojo. Revuelva ocasionalmente y deje que se cocine durante 5 a 10 minutos hasta que los ingredientes se doren.
- 3) En otra sartén, revuelva los huevos. Agréguelos a una sartén grande. Luego, combine el ajo en polvo, la sal y la pimienta a la mezcla.
- 4) Sírvalo caliente con los ingredientes opcionales que desee (queso cheddar, cebolla y aguacate).