

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Idea simple y saludable para preparar comidas: cómo hacer mini frittatas

Este video le mostrará cómo hacer mini frittatas de 3 maneras diferentes. Las frittatas se pueden preparar y almacenar para disfrutar de una comida rápida y saludable en cualquier momento del día. Es una forma fácil de obtener los nutrientes que el cuerpo necesita, como fibra, vitaminas y proteínas.

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/meal-prep-minifrittatas para ver este video.

Haga clic aquí para obtener la receta



Mini Frittatas 3 Ways

- Liquid measuring cup
 whisk or fork
 12 cup muffin tin

- INSTRUCTIONS

 - To reheat in the microwave, place the mini frittatas in a microwave sofe plate and cover them with a damp paper towal and heat over 20 second interval until hot.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

How to Make Mini Frittatas - Last updated on April 23, 2023 Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center