

Huevo Cocido En Pan Tostado

Esta es una receta fácil y rápida, para los amantes de los huevos fritos sobre pan tostado. Es una versión ingeniosa de los huevos fritos habituales.

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 6 minutos

Fuente: Adaptado de la receta de huevo cocido en pan tostado | Coma más inteligentemente EE. UU.

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral
- 4 huevos
- sal y pimienta al gusto
- mantequilla sin sal

Utensilios necesarios

- Sartén grande o plancha
- Espátula
- Cuchillo para mantequilla
- Cortador de galletas o vaso pequeño

Pasos

1. Unte ligeramente con mantequilla el pan por cada lado. Con un vaso pequeño o un cortador de galletas, haga un agujero en el medio de cada rebanada de pan.
2. Precaliente la sartén a fuego medio. Coloque el pan ligeramente untado con mantequilla y los cortes del medio en una sartén y cocine hasta que estén dorados.
3. Rompa el huevo en el centro de los recortes de pan. Deje cocinar por 2 minutos. Voltee la rebanada de pan con el huevo una vez. Termine de cocinar los huevos a su gusto preferido (estrellados, yema líquida, yema suave, etc.). Sal y pimienta al gusto.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 2 huevos con pan tostado

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	300
Grasa total:	12 g
Grasa saturada:	4.2 g
Colesterol:	324 mg
Sodio:	414 mg
Carbohidratos totales:	28 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	3.1 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	19 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.33

Costo promedio/porción: \$2.16

Rinde: 2 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Huevos grandes, 12
unidades



Añadir 1 al carrito
Pan 100% Integral

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

- Sírvalo con su fruta fresca favorita para un desayuno más completo para empezar el día.
- Los huevos sobrantes los puede utilizar para todo tipo de recetas. ¡Visite nuestro sitio web SNAP-Ed New York (snapedny.org) para obtener más ideas!

Mis notas de cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.