

Huevos Rancheros

Este delicioso plato de estilo suroeste es una excelente opción para el desayuno o el brunch.

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación/cocción: apróx. 30 min.

Fuente: MSUextension.org

Ingredientes

- 4 tortillas de maíz
- 1/2 lata de 16 oz de frijoles refritos bajos en sodio (o frijoles negros refritos)
- 3 huevos
- 1/4 taza de queso rallado, cheddar o Jack
- 4 cucharadas de salsa

Pasos

1. Coloque una tortilla en una sartén a fuego medio para ablandarla. Déle la vuelta para calentar ambos lados. Mantenga la tortilla caliente en el horno a 200°F. Repita con las tortillas restantes.
2. Caliente los frijoles en una sartén pequeña o en el microondas. Asegúrese de cubrir los frijoles cuando se calienta en el microondas para evitar salpicaduras.
3. Cocine los huevos al gusto. Generalmente se utilizan "huevos estrellados", pero los huevos revueltos funcionan igual de bien.
4. Coloque dos tortillas calientes en cada plato. Añada los frijoles y espolvoree con queso rallado. Coloque los huevos sobre el queso. Cubra con salsa

Utensilios Necesarios

- Sartén pequeño
- Sartén mediano
- Abrelatas
- Rallador
- Tazas medidoras



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 2 tortillas con ingredientes

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	340
Grasa total:	14 g
Grasa saturada:	5 g
Colesterol:	260 mg
Sodio:	580 mg
Carbohidratos totales:	34 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares totales:	4 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	19 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$1.76

Costo promedio/porción: \$0.88

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
Tortillas de maíz



Añadir 1 al carrito
Frijoles Refritos, 1 lata



Añadir 1 al carrito
Huevos grandes, 1 docena



Añadir 1 al carrito
Salsa, 1 frasco de 15,5 oz



Añadir 1 al carrito
2 oz de queso cheddar,
rallado (bajo en grasa)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Cocina

- Prepare su propia salsa cuando los tomates estén en temporada.
- Para reducir la grasa en la receta, elija frijoles refritos "sin grasa" o "bajos en grasa".
- Compre un bloque de queso y rálelo usted mismo. Guarde el queso duro sobrante, como el cheddar, en el congelador si no lo va a usar inmediatamente.
- Agregue un poco de cilantro fresco para darle más sabor.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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