

Migas "Migajas"

Huevos, tortillas, pimiento, cebolla y queso son una sabrosa combinación en esta receta fácil y rápida.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de cocción/preparación: aprox. 20 minutos

Fuente: myplate.org

Ingredientes

- 4 tortillas grandes
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1/4 taza de pimenton morrón cortado en cubitos
- 1/4 taza de cebolla picada
- 4 huevos ligeramente batidos
- 4 cucharadas de queso cheddar, bajo en grasa rallado

Pasos

1. Lávece las manos y el área para cocinar.
2. Corte las tortillas en trozos pequeños.
3. Caliente el aceite en una sartén mediano.
4. Agregue las tortillas y revuelva hasta que los trozos comiencen a dorarse.
5. Agregue los pimentones y la cebolla; Sofreír hasta que estén blandos.
6. Añada los huevos; revuelva hasta que los huevos estén cocidos.
7. Retire del fuego y espolvoree el queso rallado.
8. Tape la sartén y deje que el queso se derrita.
9. Servir inmediatamente.

Utensilios necesarios

- Sartén mediano
- Tazas medidoras
- Batidor o tenedor
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de receta (138 g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	398
Grasa total:	21 g
Grasa saturada:	4 g
Colesterol:	187 mg
Sodio:	560 mg
Carbohidratos totales:	38 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	14 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.39

Costo promedio/porción: \$1.35

La receta rinde: 4 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 Integrales Grandes



Añadir 1 al carrito
Pimiento morrón



Añadir 1 al carrito
Huevos grandes, 1 docena



Añadir 1 al carrito
Cebolla



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

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de compra

- Compre un bloque de queso y rállalo usted mismo. Guarde el queso restante, como el queso cheddar, en el congelador si no lo usa 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.