

Huevos al estilo Mexicali

Rinde: 6 porciones de 1 huevo y ½ taza de mezcla de frijoles.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes:

2 tazas de salsa

2 tazas de frijoles pintos cocidos o de lata, escurridos

6 huevos

6 cucharadas de queso rallado

Preparación:

1. Caliente la salsa y los frijoles en una sartén mediana a fuego medio hasta que la salsa hierva.
2. Quiebre los huevos uno por uno en un tazón y cuidadosamente viértalos en la salsa burbujeante.
3. Tape la sartén, reduzca el fuego a medio-bajo y cocine hasta que los huevos estén firmes (alrededor de 4 a 6 minutos).
4. Espolvoréeles el queso rallado encima. Tape hasta que el queso se derrita.
5. Sirva con arroz y tortillas.
6. Refrigere las sobras.

¡Sea creativo!
Sustituya los frijoles pintos por frijoles negros o rojos.

Nutrition Facts

Serving Size 1 egg & 1/2 cup bean mix (221g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 220mg	73%
Sodium 770mg	32%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 4g	
Protein 10g	

Coma bien: ¡Desarrolle huesos fuertes!

