

Huevos Rancheros

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

Hace: 2 porción

Tiempo de preparación: 30 minutos

Referencia: MSUextension.org

Ingredientes

- 4 tortillas de maíz
- 1/2 de una lata de 16 onzas 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

Direcciones

1. Coloque una tortilla en una sartén a fuego medio para ablandar. Dale la vuelta para calentar ambos lados. Mantenga la tortilla caliente en el horno a 200 °F. Repetir con las tortillas restantes.
2. Calentar los frijoles en una cacerola pequeña o en el microondas. Asegúrese de cubrir los frijoles cuando se calienten en el microondas para evitar salpicaduras.
3. Cocine los huevos de acuerdo con el gusto. En general, se usan huevos "demasiado fáciles", pero los huevos revueltos funcionan igual de bien.
4. Coloque dos tortillas calientes en cada plato. Cubra con los frijoles y un espolvoree con queso rallado. Coloque los huevos encima del queso. Cubra con salsa.

Utensilios Necesarios

- Cacerola
- Pequeña sartén
- Abrelatas
- Rallador de caja
- Tazas medidoras



¡Pequeño cambios,
GRAN diferencia!



Nutrition Information

Porción: 2 tortillas con ingredientes

Nutrientes	Cantidad
	Calorías: 340
	Grasa Totales: 14 g
	Grasa Saturada: 5 g
	Colesterol: 260 mg
	Sodio: 580 mg
	Carbohidratos Totales: 34 g
	Fibra dietética: 1 g
	Azúcares Totales: 4 g
	Azúcares añadidos: 0 g
	Proteína: 19 g

LISTA DE COMPRA

Costo total promedio sin aceite y condimentos:

\$ 1.76 Costo promedio / porción: \$ 0.88

Receta Hace: 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. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Tortilla de Maíz



Añadir 1 al carrito
Frijoles Refritos, 1 can



Añadir 1 al carrito
Large Eggs, 1 dozen



Añadir 1 al carrito
Salsa, 1 15.5 oz jar



Añadir 1 al carrito
2 oz Queso Cheddar,
Rallado (reducido en
grasa)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas de Cocina

- Haga 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 rallarlo usted mismo. Guarde cualquier queso extra duro como el cheddar en el congelador si no lo usa inmediatamente.
- Añada un poco de cilantro fresco para un sabor adicional