

Время на подготовку: 5 минут
Время приготовления: 20 минут

Входит в коробку:

- ½ ч. консервированных томатов с низким содержанием соли, нарезанных кубиками
- ¼ ч. консервированной фасоли (красной или черной, без соли), слить жидкость и промыть

Дополнительные ингредиенты:

- 2 яйца
- 2 мягких 6-дюймовых кукурузных тортильи
- ½ маленькой головки лука (~¼ ч.), мелко нарезать
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока
- ¼ чайной ложки молотого кумина

Инструкции:

1. Поместите лук в кастрюлю на средне-сильный огонь; готовьте до полупрозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте в кастрюлю нарезанные томаты, фасоль, приправы и ¼ ч. воды; перемешайте и тушите (10 минут). Добавьте еще воды, если блюдо слишком сухое или густое.
3. Седлайте два углубления в смеси на разных сторонах кастрюли, убедитесь, что они не соприкасаются. Разбейте яйца в углубления, не нарушая целостности желтков. Продолжайте готовить яйца 4-5 минут или до желаемой степени готовности.
4. Пока яйца готовятся, нагрейте в микроволновой печи тортильи. Аккуратно вытащите яйца и томатную смесь из кастрюли; разделите пополам и выложите на разложенные тортильи.



Питательная ценность*

Всего порций: 1
Размер порции: 2 яйца и тортильи
Калории: 328 калорий
Жиры: 9.5 г
Натрий: 239 мг
Углеводы: 39 г
Пищевые волокна: 9.5 г
Белки: 19.5 г
Порции углеводов: 2 ½

**В питательную ценность включены консервированные резаные кубиками томаты без соли, консервированная черная фасоль с содержанием соли, уменьшенным на 50%, 6-дюймовые тортильи из желтой кукурузы, 2 больших коричневых яйца и ½ маленькой белой луковичи*