

## HUEVO CON ESPECIAS A LA SARTÉN

**Tiempo de preparación:** 3 minutos

**Tiempo de Cocción:** 12 minutos

**Incluido en la caja:**

- 1 lata de tomates en cubitos bajos en sodio
- ½ lata de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados

**Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:**

- 2 huevos
- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), finamente picada
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ¼ de cucharadita de comino molido

**Direcciones:**

1. Agregue ¼ de taza de agua y la cebolla a una sartén pequeña a fuego medio-alto; cocine hasta que esté translúcida (3-4 minutos).
2. Agregue los tomates cortados en cubitos, los frijoles y los condimentos a la sartén y mezcle bien; cocine por 3-4 minutos a fuego medio. Añada agua adicional si la mezcla está seca
3. Casque los huevos en la sartén, sin romper las yemas y asegurándose de que no se toquen entre sí. Continúe cocinando durante 4-5 minutos o hasta obtener la consistencia deseada.



**Información Nutricional\***

**Porciones totales:** 1  
**Tamaño de la porción:** 2 huevos  
**Calorías:** 350  
**Grasas:** 8 g  
**Sodio:** 415 mg  
**Carbohidratos:** 42 g  
**Fibra:** 14 g  
**Proteína:** 22 g  
**Porciones de Carbohidratos:** 3

*\*Los datos nutricionales incluyen tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, frijoles rojos enlatados con 50% menos de sodio, 2 huevos marrones grandes, 1 cebolla blanca pequeña y especias.*