

## HUEVOS RANCHEROS (TRỨNG RÁN MEXICO)

**Thời gian chuẩn bị:** 5 phút

**Thời gian nấu:** 20 phút

### Nguyên liệu trong hộp:

- ½ chén cà chua cắt hạt lựu đóng hộp ít muối
- ¼ chén đậu đóng hộp (đậu đỏ, đen, không muối), rửa sơ và để ráo

### Nguyên liệu khác cần có:

- 2 quả trứng
- 2 bánh ngô tortilla mềm 6"
- ½ củ hành nhỏ (~¼ chén), thái hạt lựu nhuyễn
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- ¼ muỗng cà phê bột thì lá

### Chi dẫn:

1. Cho hành vào trong chảo không dính cỡ vừa nấu lửa lớn vừa; cho đến khi hành chín (từ 3-4 phút).
2. Cho cà chua cắt hạt lựu, đậu, gia vị và ¼ chén nước vào nồi; trộn lên và nấu lửa liu riu (10 phút). Thêm nước nếu thấy khô và đặc.
3. Tạo những khoanh tròn từ hỗn hợp trên chảo, để chúng không chạm vào nhau. Đập trứng cho vào từng khoanh tròn trên chảo chú ý để lòng đỏ không bị vỡ ra. Tiếp tục nấu trứng tầm 4-5 phút, cho đến khi đạt như mong muốn.
4. Trong khi đang nấu trứng, hãy làm nóng bánh tortilla bằng lò vi sóng hoặc lò nướng. Cẩn thận xúc trứng và hỗn hợp cà chua ra khỏi chảo; chia hai nửa trên mặt bánh tortilla.



### Thành phần dinh dưỡng\*

**Tổng số khẩu phần:** 1  
**Kích cỡ khẩu phần:** 2 quả trứng  
và bánh tortilla  
**Lượng calo:** 328 kcal  
**Chất béo:** 9,5 g  
**Natri:** 239 mg  
**Carbohydrate:** 39 g  
**Chất xơ:** 9,5 g  
**Chất đạm:** 19,5 g  
**Khẩu phần carbohydrate:** 2 ½

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm cả cà chua cắt hạt lựu đóng hộp không muối, đậu đen đóng hộp ít muối dưới 50%, bánh ngô tortilla mềm 6", 2 quả trứng lớn, ½ củ hành tây nhỏ và gia vị.*