

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Incluido en la caja:

- ½ taza tomates en cubitos enlatados bajos en sodio
- ¼ de taza de frijoles enlatados (frijoles negros o rojos, sin sal), escurridos y enjuagados

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 2 huevos
- 2 tortillas blandas de maíz de 6"
- ½ cebolla pequeña (~ ¼ de taza), cortada en cubitos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de comino molido

Instrucciones:

1. Agregue la cebolla a una olla mediana a fuego medio-alto y cocine hasta que esté translúcida (3-4 minutos).
2. Agregue los tomates en cubitos, los frijoles, los condimentos y ¼ de taza de agua a la sartén; mezcle y cocine a fuego lento (10 minutos). Agregue más agua si la mezcla está demasiado seca o espesa.
3. Cree dos pocillos en la mezcla a cada lado de la sartén, asegurándose de que no se toquen entre sí. Casque los huevos y viértalos en los pocillos de la sartén sin romper la yema. Continúe cocinando los huevos durante 4-5 minutos o hasta obtener la consistencia deseada.
4. Mientras se cocinan los huevos, caliente las tortillas en el microondas o en el horno hasta que estén tibias. Retire con cuidado la mezcla de huevo y tomate de la sartén; divida por la mitad y coloque encima de las tortillas planas.



Información Nutricional*

Porciones totales: 1
Tamaño de la porción:
 2 huevos y tortillas
Calorías: 328 kcal
Grasas: 9.5 g
Sodio: 239 mg
Carbohidratos: 39 g
Fibra: 9.5 g
Proteína: 19.5 g
Porciones de Carbohidratos: 2 ½

**Los datos nutricionales incluyen tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, frijoles negros enlatados con 50% menos de sodio, tortillas blandas de maíz amarillo de 6", 2 huevos marrones grandes, ½ cebolla blanca pequeña y condimentos.*