

Migas

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

4 tortillas grandes

3 cucharadas aceite canola

1/4 taza pimiento verde picado

1/4 taza cebolla

4 huevo (ligeramente batidos)

4 cucharadas queso cheddar rallado (bajo en grasa)

Preparación

1. Lávese las manos y la superficie donde va a cocinar.
2. Divida las tortillas en pedazos pequeños.
3. Caliente el aceite en una cacerola mediana.
4. Agregue las tortillas y mezcle hasta que los pedazos comiencen adorararse.
5. Agregue los pimientos y la cebolla; sofría hasta que se doren.
6. Agregue los huevos; revuelva hasta que los huevos estén cocidos.
7. Saque del fuego y espolvoree el queso rallado.
8. Cubra la sartén y deje que el queso se derrita.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	330
Grasa total	19 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	185 mg
Sodio	450 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	12 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

9. Sirva inmediateamente.

Texas Cooperative Extension, The Texas A&M University System, Expanded Nutrition Program