Huevos Rancheros con Salsa Fresca

Tiempo de Cocción: 30 minutos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

4 tortillas (6 pulgadas de diámetro)

1/2 cucharada aceite vegetal

Aceite en aerosol

4 claras de huevo medianas

4 huevos medianos

1/8 cucharadita pimienta

4 cucharadas queso rallado, cheddar o monterey jack

2 tazas salsa fresca

Preparación

1. Caliente el horno a 450ºF.

2. Ligeramente engrase las tortillas en cada lado y coloque en un molde para hornear.

3. Cocine las tortillas de 5 a 10 minutos o hasta que las tortillas estén crujientes en las orillas y comiencen a dorarse.

4. Saque las tortillas del horno y coloque a un lado.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**230**
Grasa total	**10 g**
Grasa saturada	4 g
Colesterol	195 mg
Sodio	**360 mg**
Total de Carbohidrato	**21 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**14 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol y coloque en la cocina al fuego medio.

6. Coloque 4 claras de huevo en la sartén, luego cocine los huevos enteros sobre las claras para hacer 4 porciones diferentes.

7. Cocine 2-3 minutos en cada lado hasta que los huevos se hayan cocinado.

8. Coloque un huevo sobre cada tortilla dorada y ponga un poco de queso sobre cada tortilla.

9. Coloque en una parrilla o un horno eléctrico durante 2 minutos hasta que el queso se derrita.

10. Coloque 1/2 cucharada de salsa fresca alrededor de cada tortilla.

Notas

La receta de salsa fresca se encuantra incluida en esta base de datos

California Department of Health Services, Discover the Secret to Healthy LivingCalifornia 5-a-Day—For Better Health! Campaign