

Huevos Motuleos

Makes: 4 Porciones

Un desayuno especial para cuando tenga un poco de tiempo extra.

Ingredients

- 1 cup** frijoles pintos (secos)
- 6 cups** agua
- 8** tortillas de maíz pequeñas
- 1/2 cup** jamón, cocinado y picado (aproximadamente 4 onzas)
- 1 can** guisantes verdes (chícharos) bajo en sodio (aproximadamente 15 onzas)
- 4** claras de huevo
- 2 teaspoons** aceite vegetal
- 1 cup** salsa fresca de tomate

Directions

1. Remoje los frijoles pintos en 3 tazas de agua durante toda la noche en el refrigerador. Escorra. Cocine los frijoles en 3 tazas de agua fresca hasta que estén tiernos. Escorra y muele los frijoles hasta formar una pasta.
2. Precaliente el horno a 350 grados F.
3. Ponga las tortillas en una bandeja (molde) de hornear y hornee de 1 a 2 minutos. Retire la bandeja del horno y deje que las tortillas se enfríen.
4. Ponga 1/4 taza de los frijoles molidos en cada tortilla. Escorra los guisantes verdes (chícharos) y ponga 1/4 taza de los guisantes verdes (chícharos) encima de los frijoles. Agregue 2 cucharadas de jamón picado encima de los guisantes verdes (chícharos).
5. Hornee las tortillas por aproximadamente 8 minutos.
6. Combine las claras de huevo con aceite vegetal en un tazón.
7. Cocine las claras de huevo en una sartén antiadherente



a fuego medio hasta que queden firmes. Corte el huevo en 8 pedazos.

8. Coloque las tortillas horneadas en un plato. Cubra el jamón y los frijoles molidos con un pedazo de huevo.

9. Agregue 2 cucharadas de salsa en cada tortilla y sirva dos tortillas por persona.