

Huevos Foo Young

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

- 2 huevos
 - 1 taza brotes de soja, frescos
 - 1/2 taza pollo, cocido y en trozos (o carne)
 - 1/3 cucharada cebolla picada, deshidratada
 - 1 taza champiñones, tallos y trozos (escurridos)
 - 2 cucharaditas aceite
- Ingredientes para la salsa:
- 1/2 taza agua
 - 2 cucharaditas salsa de soja, baja en sodio
 - 2 cucharaditas maicena

Preparación

1. Bata los huevos con batidora eléctrica (o a mano) hasta que la mezcla quede muy gruesa y ligera; aproximadamente 5 minutos.
2. Incorpore los brotes de soya, el pollo o carne de res, champiñones y cebolla.
3. Caliente el aceite en una sartén a fuego moderado.
4. Vierta la mezcla de huevo en la sartén, media taza a la vez. Dore un lado; voltee y dore el otro lado. Mantenga caliente mientras prepara la salsa.
5. Mezcle los ingredientes de la salsa en una cacerola pequeña hasta que estén suaves.
6. Cocine a fuego lento, revolviendo constantemente,

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	210
Grasa total	11 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	215 mg
Sodio	560 mg
Total de Carbohidrato	8 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	20 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

hasta que espese.

7. Sirva la salsa sobre los medallones.

Notas

Use únicamente huevos limpios sin grietas en las cáscaras.

University of Maine Cooperative Extension bulletin #4333, Thrifty Recipes: Main Dishes