Guiso de Camote con Huevo

Tiempo de Cocción: 1hora, 0minutos

Sirve: 4 Porciones

Este guiso único se prepara con camotes, sofritos con salchichas de pollo, cebolla, pimiento y ajo. Sírvalo con un huevo encima para un desayuno delicioso.

Ingredientes

2 unidades camotes grandes (cortados en cubos, alrededor de 4 tazas)
1 taza agua
1 cucharada aceite vegetal
1 cucharadita aceite vegetal
2 unidades salchichas de pollo
1 unidad cebolla amarilla pequeña (pelada y cortada en cubos)
1 unidad pimiento (sin el centro y cortado en cubos)
2 clavos ajo (pelados y picados finamente)
4 unidades huevos grandes

Preparación

1. Coloque los camotes y el agua en una sartén y lleve a punto de ebullición sobre fuego alto.
2. Reduzca el calor a bajo y cocine por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los camotes absorban el agua.
3. Agregue el aceite, salchichas, cebolla, pimiento y

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	346	
Grasa total	14 g	22%
Proteinas	20 g	
Carbohidrato	35 g	12%
Fibra dietetica	6 g	24%
Grasa saturada	3 g	15%
Sodio	405 mg	17%

MiPlato Grupos de Alimentos	
Vegetales	1 taza
Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

ajo a la sartén con los camotes. Cocine por unos 20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla esté ligeramente dorada y el camote esté suave.

4. Divida el guiso en 4 platos y regrese la sartén de nuevo a la cocina.

5. Recaliente la sartén sobre fuego medio alto y cuando esté caliente, añada la cucharadita de aceite restante.

6. Agregue los huevos, uno a la vez, y cocínelos por unos 3-5 minutos hasta que las claras estén sólidas y las yemas comiencen a espesar pero que no estén duras. Dele vuelta al huevo y cocine por un minuto más.

7. Coloque un huevo sobre cada plato de guiso de camote y sírvalo de inmediato.