

Huevos Rancheros Tostados

INGREDIENTES:

4	tostadas de maíz (no fritas, tostadas al horno)
½ taza	Salsa Picante
¼ taza	Salsa Catsup
15 fl oz	Frijoles enlatados
4	Huevos grandes
¼ <i>cuch</i>	Sal
¼ taza	Cilantro fresco picado

PREPARACIÓN:

Mezcle la salsa picante, la salsa catsup y los frijoles y colóquelos en una sartén muy grande, caliente a fuego medio y mezcle frecuentemente. Usando una pala de madera haga 4 hoyos en la pasta de frijol con 5 pulgadas de separado. Rompa un huevo y colóquelo en cada hoyo y adicione la sal. Tape y cocine 5 minutos hasta que los huevos tengan el grado de cocimiento deseado. Coloque una tostada en un plato y cubra con media taza de la pasta de frijol y un huevo. Espolvoree cada uno con una cucharada de cilantro picado.

Porciones: 4

1 Porción = 1 tostada, 1 huevo, ½ taza de mezcla de frijol

Información Nutricional por Porción:

195 calorías, 27 g carbohidratos, 10 g proteínas, 6 g grasas,
782 mg sodium, 186 mg colesterol, 5 g fibra