



Huevos Motuleños

Sirve: 4 Porciones

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

Ingredientes

1 taza frijoles pintos (secos)

6 tazas agua

8 tortillas de maíz pequeñas

4 onzas jamón, cocinado y picado (aproximadamente 1/2 taza)

2 tazas guisantes verdes bajo en sodio enlatados (aproximadamente 15 onzas)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	352
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	25 mg
Sodio	322 mg
Total de Carbohidrato	50 g
Fibra dietética	12 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	0
Proteínas	25 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	100 mg
Hierro	5 mg
Potasio	924 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1 1/2 tazas
■ Granos	1 1/2 onzas
■ Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

4 claras de huevo

2 cucharaditas aceite vegetal

1 taza [salsa de tomate fresca](#)

Preparación

1. Remoje los frijoles pintos en 3 tazas de agua durante toda la noche en el refrigerador. Escúrralos. Cocine los frijoles en 3 tazas de agua fresca hasta que estén blandos. Escurra y muele los frijoles hasta formar una pasta.
2. Precaliente el horno a 350 grados F.
3. Ponga las tortillas en una bandeja para hornear galletas 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. Escurra los guisantes verdes y ponga 1/4 taza de los guisantes verdes encima de los frijoles. Agregue 2 cucharadas de jamón picado encima de los guisantes verdes.
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.

Origen: A Harvest of Recipes with USDA Foods