



**Información
nutricional
por porción:**

Calorías

180

Carbohidratos

21 g

Fibra Dietética

4 g

Proteínas

14 g

Grasas

5 g

Grasa Saturada

2 g

Grasa Trans

0 g

Colesterol

110 mg

Sodio

540 mg





Huevos Revueltos con Papa

Esta receta se convertirá en la favorita de su familia — fácil de preparar y saludable.

Rinde 4 porciones. $\frac{3}{4}$ taza por porción. | **Tiempo de preparación:** 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

1. Ponga la salsa de tomate, la cebolla verde y el chile en el vaso de la licuadora, cubra con una tapa segura y licue bien. Vacíe en una cacerola pequeña y caliente a fuego lento.
 2. Rocíe un sartén mediano con aceite en aerosol para cocinar. Agregue la papa y la cebolla y cocine a fuego medio por 10 minutos, meneando seguido. Rocíe las verduras con aceite en aerosol para cocinar una o dos veces mientras las cocina. Retire del sartén y conserve caliente.
 3. Bata las claras de huevo y los huevos enteros con el comino y la sal. Rocíe el sartén con aceite en aerosol para cocinar nuevamente y agregue los huevos; cocine y menee por 5 minutos o hasta que los huevos estén listos. Agregue la mezcla de papa y cebolla a los huevos.
 4. Agregue la salsa y rocíe el queso y el cilantro. Sirva inmediatamente.
- *Para cocinar la papa, píquela con un tenedor, póngala en un recipiente para microondas y cúbrala con envoltura de plástico. Asegúrese de que el plástico no toque la papa. Cocine en el microondas a alta potencia por 5 minutos o hasta que la papa esté blanda por dentro.*
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate**
 - 3 cebollas verdes, rebanadas**
 - 2 a 3 chiles anchos, sin tallo, sin semillas y rebanados a lo largo**
 - Aceite en aerosol para cocinar**
 - 1½ tazas de papa picada, cocida (1 papa russet mediana)***
 - 1 taza de cebolla picada**
 - 6 claras de huevo o $\frac{3}{4}$ taza de sustituto de huevo**
 - 2 huevos enteros**
 - $\frac{1}{4}$ cucharadita de comino molido**
 - $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal**
 - $\frac{1}{2}$ taza de queso fresco desmoronado**
 - 2 cucharadas de cilantro picado**

Consejo:

Usar claras de huevo en lugar de huevos enteros ayuda a mantener la grasa y el colesterol dentro de límites saludables.