



Huevos Rancheros con Pico de Gallo

Ingredientes

- | | |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 4 tortillas de maíz
(de 6 pulgadas) | 2 cucharadas de queso rallado
<i>Cheddar</i> o <i>Monterey Jack</i> |
| ½ cucharada de aceite vegetal
aceite en aerosol para cocinar | 2 tazas de Pico de Gallo
(ver página 9) |
| 1½ tazas de sustituto de huevo | ¼ cucharadita de pimienta negra
molida |

Preparación

1. Caliente el horno a 450°F.
2. Con una brocha, unte ligeramente con aceite las tortillas por ambos lados y póngalas en una charola para horno. Cocine durante 5 a 10 minutos o hasta que los bordes de las tortillas estén crujientes y comiencen a dorarse. Retírelas del horno y déjelas a un lado.
3. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar.
4. Agregue el sustituto de huevo en el sartén. Cocine a fuego medio 2 ó 3 minutos, hasta que los huevos estén bien cocidos.
5. Ponga cantidades iguales de huevo en cada tortilla y cubra con ½ cucharada de queso.
6. Cocine en la parrilla del horno en “Broil” unos 2 minutos, hasta que el queso se derrita. Con una cuchara, ponga ½ taza de Pico de Gallo sobre cada tortilla y espolvoréela con pimienta negra molida. Sirvalo caliente.

Una versión saludable de un desayuno clásico.

Rinde 4 porciones. 1 tortilla por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 146, Carbohidratos 16 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 13 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 255 mg