Información nutricional por porción:

Calorías
230

Carbohidratos
30 g

Fibra Dietética
5 g

Proteínas
14 g

Grasas
6 g

Grasa Saturada
2.5 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
110 mg

Sodio
530 mg

Huevos con Nopales

Pruebe este sabroso platillo con su salsa favorita.

Rinde 4 porciones. *1 taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 30 minutos

1. Ponga a asar el pimiento en el horno (en *broil*) o en un comal por unos minutos en cada lado para que se tueste la piel. Póngalo en una bolsa de papel pequeña y doble la parte superior; deje reposar por 5 minutos.
2. Pele el pimiento, pártalo, retire las semillas y píquelo.
3. Rocíe un sartén mediano con aceite en aerosol para cocinar.
4. Agregue la cebolla y cocine a fuego medio por 10 minutos o hasta que esté tierna.
5. Agregue los pimientos y los nopales y cocine por 5 minutos más.
6. Agregue el tomate y el chile en polvo y retire del fuego.
7. En un tazón mediano, bata las claras de huevo, los huevos enteros y la sal. Agregue al sartén y cocine por 5 minutos o hasta que los huevos estén bien cocidos.
8. Agregue el queso y la salsa. Sirva inmediatamente con tortillas calientes.

1 pimiento mediano
Aceite en aerosol para cocinar
1 taza de cebolla picada
½ taza de nopales frescos, limpios y picados
½ taza de tomate picado
½ cucharadita de chile molido
6 claras de huevo
2 huevos enteros
¼ cucharadita de sal
8 tortillas de maíz (de 6 pulgadas), calientes
¼ taza de quesos *Cheddar* y *Monterey Jack* (*Mexican blend*) de grasa reducida, rallado
½ taza de salsa

Consejo:

Quite las espinas de los nopales con un pelador de verduras.