



Huevos con Nopales

Ingredientes:

- 1 pimiento mediano
- Aceite en aerosol
- 1 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de nopales frescos picados
- 1/2 taza de tomate picado
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 6 claras de huevo
- 2 huevos enteros
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 taza de quesos cheddar y Monterey Jack de grasa reducida, rallados
- 1/2 taza de salsa (opcional)



Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave frutas y verduras frescas antes de prepararlas.
2. Ponga el pimiento en el horno y ase por unos minutos en cada lado hasta que se ponga negro. Póngalo en una bolsa de papel, cierre la bolsa y déjelo reposar por 5 minutos.
3. Quite la piel de los chiles. Córtelos, retire las semillas y corte en piezas pequeñas.
4. Rocíe un sartén mediano con aceite en aerosol.
5. Agregue cebollas y cocine a fuego medio por 10 minutos o hasta que estén muy blandas.
6. Revuelva in pimiento y nopales y cocine por 5 minutos más.
7. Agregue el tomate y chile en polvo y retírelos del fuego.
8. En un tazón mediano, bata las claras de huevo, los huevos enteros y la sal. Agregue a la sartén revuelta y cocine por 5 minutos o hasta que los huevos estén bien cocinados.
9. Ponga arriba queso y salsa. Sirva inmediatamente con tortillas calientes.

Información de Nutrición (Por Porción)

92 calorías, 7 g de carbohidratos, 10 g de proteína, 3 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 6 mg de colesterol, 2 g de fibra, 5 g de azúcar total, 300 mg de sodio, 89 mg de calcio, 29 mcg de ácido fólico, 1 mg de hierro y 29% de calorías de grasa.

4 porciones, 1 taza cada una

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

<https://www.zonadesaludaz.org/recetas>