



Huevos en Salsa de Chile Chipotle

4 Porciones • 1 Porción = 1 Huevo y 1/2 Taza de Salsa

INGREDIENTES

- 3 tomates Roma grandes
- 1 chile chipotle seco
- 2 dientes de ajo
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 4 huevos grandes
- 1/2 aguacate grande cortado en rodajas
- 1 taza de cilantro picado

INDICACIONES

1. Mezcle los tomates, el chile chipotle y el ajo en un caldero pequeño. Agregue suficiente agua como para cubrir apenas los tomates. Lleve a hervor; reduzca el fuego a temperatura mínima; y cubra y cueza lentamente durante 10 minutos.
2. Caliente una sartén antiadherente grande sobre fuego medio. Agregue el aceite y, luego, la mezcla de tomate. Cueza lentamente durante 3 minutos.
3. Mientras tanto, rompa los huevos en un recipiente pequeño. Deje caer suavemente los huevos en la salsa; condimente con sal y cubra con una tapa durante 7 minutos. Asegúrese de que la salsa no haga demasiadas burbujas.
4. A los 7 minutos, controle los huevos para ver si están totalmente cocidos.
5. Decore con cilantro.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 egg and 1/2 cup sauce

Amount per serving
Calories 140

	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 185mg	62%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugar 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 6g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 43mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 395mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families