

Huevos en Salsa Verde

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



INGREDIENTES

- 6 tomates sin cáscara, lavados y cortados en cuartos
- 1/8 de cebolla blanca
- Jalapeño a gusto
- 2 puñados grandes de cilantro y 1/4 taza picado (partes divididas)
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 4 huevos grandes
- 4 cucharadas de crema agria de bajo contenido graso (partes divididas)
- 1/2 aguacate grande cortado en rodajas

INDICACIONES

1. En una procesadora, mezcle el tomate, la cebolla y el jalapeño. Pise hasta que quede una mezcla de puré uniforme. Agregue 2 puñados grandes de cilantro y pulse para mezclar. Agregue sal y pulse para mezclar.
2. Caliente una sartén antiadherente grande sobre fuego medio. Agregue el aceite y luego la salsa. Caliente durante 4 minutos aproximadamente.
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. Sirva con crema agria, aguacate y el cilantro remanente.

Nutrition Facts

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

Amount per serving
Calories 160

	% Daily Value*
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 190mg	63%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 66mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 307mg	6%

*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



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families