



Shakshuka (Huevos Cocidos en Salsa de Tomate)

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

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva extravirgen
- 1/4 de cebolla blanca cortada en rodajas finas
- Sal y pimienta a gusto
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de paprika molida
- 1/4 de pimiento rojo cortado en rodajas finas
- 1 lata (15 onzas) de puré de tomate o salsa de tomate de licuada
- 4 huevos grandes
- 1/4 taza de cilantro o perejil picado
- 4 rodajas de pan de trigo integral tostado

INDICACIONES

1. Caliente una sartén mediana sobre fuego medio. Agregue el aceite, la cebolla, la sal, la pimienta, el comino molido y la paprika; y revuelva para mezclar. Deje rehogar y ablandar la cebolla, durante 5 minutos aproximadamente. Agregue el pimiento y continúe cocinando durante 5 minutos más.
2. Agregue el puré de tomate y cueza a fuego lento. Cueza a fuego lento durante 5 minutos hasta que la salsa se espese.
3. Rompa los huevos, uno por uno, en un recipiente pequeño. Deslice los huevos en la sartén sobre la salsa de tomate. Deje hervir los huevos en la salsa de tomate. Una vez que las claras se endurezcan, tape y caliente a temperatura de baja a media hasta que las yemas se cocinen hasta el punto de cocción deseado.
4. Decore con cilantro o perejil.
5. Sirva con pita.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 egg & 1/2 cup sauce
Amount per serving	
Calories	210
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 165mg	62%
Sodium 530mg	23%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 1mcg	8%
Calcium 100mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 424mg	10%

*The % Daily Value is based on a diet of 2,000 calories a day. It is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families