

# Tostadas De Desayuno Con Frijoles Negros

4 Porciones • 1 Porción = 1 Tostada

## Consejos de Cebolla



### Como Almacenar

Guárdelo en un lugar seco y oscuro hasta por 1 mes. No lo guardes con patatas.



### Como Usar

Pica cebollas frescas en ensaladas o saltéalas y agrégalas al arroz o platos principales.



### Beneficios para la Salud

Promueve la salud del corazón ayudando a los niveles de colesterol y reduce el riesgo de algunos cánceres.

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, sin sal agregada
- ¼ de taza de agua
- 1/8 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de chile chipotle molido
- 4 huevos grandes
- ¼ de taza de leche baja en grasa
- 4 tostadas al horno
- ¼ de taza de cebolla morada, picada
- 2 cucharadas de cilantro
- ½ taza de yogur griego natural sin grasa

## INSTRUCCIONES

- Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega el ajo y cocina hasta que esté dorado.
- Agrega los frijoles negros, el agua, la sal y el chile chipotle a la sartén.
- Triture la mezcla con un tenedor para obtener una consistencia espesa. Mantener caliente y reservar.
- Batir los huevos y la leche en un bol grande. Cocine la mezcla de huevo y leche en la sartén hasta que esté completamente cocida.
- Unte ¼ de taza de la mezcla de frijoles sobre la tostada. Coloca encima ¼ de los huevos revueltos y decora con cebolla, cilantro y una cucharada de yogur.

## Nutrition Facts

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 4 servings per container      |                         |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 tostada (229g)</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |                         |
| <b>Calories</b>               | <b>290</b>              |
| <b>% Daily Value*</b>         |                         |
| <b>Total Fat</b> 12g          | <b>15%</b>              |
| Saturated Fat 3g              | <b>15%</b>              |
| Trans Fat 0g                  |                         |
| <b>Cholesterol</b> 190mg      | <b>63%</b>              |
| <b>Sodium</b> 390mg           | <b>17%</b>              |
| <b>Total Carbohydrate</b> 30g | <b>11%</b>              |
| Dietary Fiber 8g              | <b>29%</b>              |
| Total Sugars 3g               |                         |
| Includes 0g Added Sugars      | <b>0%</b>               |
| <b>Protein</b> 17g            |                         |
| Vitamin D 1mcg                | 6%                      |
| Calcium 133mg                 | 10%                     |
| Iron 3mg                      | 15%                     |
| Potassium 519mg               | 10%                     |

\*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.



### FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT  
[chefsa.org/recipes](https://chefsa.org/recipes)



[www.chefsa.org](http://www.chefsa.org)  
5200 Historic Old Hwy 90  
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education  
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Supplemental  
Nutrition  
Assistance  
Program