

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
Serving size 1 tostada (229g)

Amount per serving
Calories 290

% Daily Value*

Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 190mg	63%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 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



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