



# Tacos con Huevos Revueltos

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taco

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ pimienta roja o verde (picado fino)
- ¼ de cebolla roja (picado fino)
- ¼ taza de perejil o cilantro (picado fino)
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 4 huevos grandes batidos
- 2 claras de huevo batidas
- 4 tortillas de maíz
- Ingredientes opcionales: 1 jalapeño sin semillas (picado fino), ¼ taza de hongos (picado fino), ¼ taza de brócoli (picado fino), ¼ taza de tallos de espárragos (picado fino), aguacate, salsa

## INDICACIONES

1. Caliente una sartén grande sobre fuego medio. Agregue el aceite y, luego, el pimienta y la cebolla. Deje que los ingredientes se asen y se doren; y luego revuelva hasta que se terminen de cocinar.
2. Agregue el perejil o el cilantro y cocine hasta que los ingredientes comiencen a sofreír. Condimente con sal y pimienta. Agregue los huevos; deje que los bordes se cocinen y comience a mover la mezcla de un lado a otro. Revuelva hasta que los huevos adquieran consistencia.
3. Caliente las tortillas de maíz y divida los huevos en las tortillas con las coberturas deseadas.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Taco</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 185mg	62%
<b>Sodium</b> 180mg	8%
<b>Total Carbohydrate</b> 10g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 33mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 143mg	4%

\*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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

