



Tostadas para el Desayuno con Frijoles Negros

4 Porciones • 1 Porción = 1 Tostada

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo picados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, sin sal agregada
- ¼ taza de agua
- 1/8 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de chile chipotle molido
- 4 huevos grandes
- ¼ taza de leche de bajo contenido graso
- 4 tostadas horneadas
- ¼ taza de cebolla roja picada
- 2 cucharadas de cilantro
- ½ taza de yogur griego

INDICACIONES

1. Caliente aceite en una sartén grande sobre fuego medio. Agregue el ajo y cocine hasta dorar.
2. Agregue los frijoles negros, el agua, la sal y el chile chipotle a la sartén.
3. Pise la mezcla con un tenedor para obtener una consistencia espesa. Mantenga la mezcla caliente y deje a un lado.
4. Bata los huevos y la leche en un recipiente grande. Cocine la mezcla de los huevos y la leche en una sartén hasta que los ingredientes se cocinen por completo.
5. Esparza ¼ taza de la mezcla con frijoles en una tostada. Coloque ¼ de huevos revueltos en la parte de arriba y decore con cebolla, cilantro y una cucharada de yogur.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 Tostada
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 165mg	55%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 16g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 129mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 509mg	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.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefsa.org

@CHEFSanAntonio

