



HUEVOS RANCHEROS

 20 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 70 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 300 gramos de jitomate, cortado en cuartos
- 3 gramos de chile morita
- 1 pieza de chile de árbol seco [2 g]
- 150 gramos de puré de jitomate básico
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 48 Piezas de tortillas ligeras mission® [408 g] o 24 Piezas de tortillas de tomate Tomatillas® [432 g] o 24 Piezas de tortilla de maiz con nopal susalia® [192 g] o 12 piezas de tortilla [360 g] o 6 porciones de tortillas de maíz [362 g]
- 200 gramos de frijoles refritos
- 12 piezas de huevo entero fresco [600 g]
- 30 gramos de cilantro picado crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [276 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	346 kcal	17 %
GRASA	5 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	135 mg	373 mg	124 %
SODIO	238 mg	657 mg	27 %
H. CARBONO	14 g	38 g	13 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	–