



MACHACA CON HUEVO

Un desayuno tradicional y reconfortante de Sinaloa, que combina la machaca [carne seca desmenuzada] con huevo en tortillas de maíz. Perfecto para empezar el día con energía.

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 sobre de machaca [39 g]
- 2 Piezas de huevo entero [100 g]
- 3 Disparos de un segundo de spray para cocinar Pam [3 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes: Si tu machaca está muy seca, hidrátala remojándola en agua tibia durante 5 minutos. Escurre bien antes de usarla.
- 2º Cocinar la machaca: En un sartén, calienta 1 cucharadita de aceite a fuego medio. Añade la machaca y cocina por 1-2 minutos, revolviendo para que se caliente y tueste ligeramente.
- 3º Agregar los huevos: Vierte los huevos batidos sobre la machaca en el sartén. Revuelve constantemente hasta que los huevos estén cocidos [2-3 minutos].
- 4º Servir: Coloca la machaca con huevo, añade salsa al gusto y sirve caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [253 g]	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	314 kcal	16 %
GRASA	6 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	172 mg	437 mg	146 %
SODIO	377 mg	955 mg	40 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	13 g	32 g	—