

## HUEVOS A LA MEXICANA



Un desayuno típico mexicano, reconfortante, lleno de sabor y tradición, pero totalmente adaptado para estómagos sensibles. Estos huevos a la mexicana llevan jitomate y un toque de aceite de oliva infundado con ajo [sin los efectos del ajo real]. Acompañados de tortillas, este desayuno es un golpe de sabor sin remordimientos digestivos. Ideal para quienes siguen FODMAP y aún quieren comerse a México a cucharadas [sin consecuencias].

🕒 10 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 Piezas de huevo entero [100 g]
- 1/4 Taza en trozos de calabacín [zucchini] [31 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 3/4 Taza de claras de huevo San Juan [182 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los vegetales 1. Lava y pica el jitomate y las calabacitas en cubos pequeños. 2. Si los chícharos están congelados, descongélalos. Si son frescos, hiérvelos ligeramente y escúrrelos.
- 2º Sofreír los vegetales 3. En una sartén antiadherente, calienta la cucharadita de aceite de oliva infundado con ajo. 4. Agrega el jitomate y las calabacitas, saltea 2 minutos a fuego medio.
- 3º Agregar los huevos 6. Rompe los huevos directamente sobre los vegetales y revuelve suavemente. 7. Cocina a fuego medio hasta que los huevos estén completamente cocidos pero jugosos [aprox. 2-3 minutos]. Ajusta sal.
- 4º Calentar las tortillas 8. Mientras se cocinan los huevos, calienta las tortillas sin gluten en un comal o sartén seco.
- 5º Servir 9. Sirve los huevos calientes con las tortillas al lado. 10. Puedes espolvorear cilantro picado o parte verde de cebollín si deseas un toque fresco [sin pasarte del límite FODMAP].

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [433 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	290 kcal	15 %
GRASA	3 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
COLESTEROL	86 mg	372 mg	124 %
SODIO	115 mg	496 mg	21 %
H. CARBONO	2 g	7 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	—