

**HUEVOS RANCHEROS** 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 piezas de clara de huevo [66 g]
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 2 piezas de tortilla [60 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1/2 taza de salsa verde [115 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Colocar en un sartén caliente aceite y agregar las claras, condimenta con el ajo y la pimienta y esperar a que se cuezan por separado.
- 2º Colocar en un sartén por separado aceite y pasar las tortillas, terminar de calentarlas fuera del aceite.
- 3º Ya que se tienen los huevos se montan sobre cada tortilla y se baña con la salsa caliente, agregar el orégano

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [259 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	297 kcal	15 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	43 mg	112 mg	5 %
H. CARBONO	15 g	38 g	13 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	—