

**BURRITO DE MACHACA CON HUEVO** 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 pieza de huevo fresco [50 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 1/4 taza de cebolla blanca picada finamente [29 g]
- 1/2 porción de jitomate [60 g]
- 1/2 pieza de chile serrano [8 g]
- 1/2 sobre de machaca [20 g]
- 1 cda de leche evaporada descremada [24 g]
- 2 piezas de tortilla de harina [56 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el aceite y fríe la cebolla picada hasta que esté transparente, añade el jitomate picado en cubos, el chile picado y cocina hasta que cambie de color. Agrega la machaca, 1/4 taza de agua y sazona al gusto, mezcla y cocina por 2 minutos.
- 2º Bate ligeramente el huevo con la leche evaporada y vierte sobre la mezcla anterior. Cocina hasta que el huevo esté perfectamente cocido.
- 3º Rellena las tortillas con el huevo, dobla las tortillas y enróllalos; ásalos en un sartén por ambos lados hasta que doren ligeramente. Sirve con salsa al gusto y decora con cilantro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [241 g]	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	376 kcal	19 %
GRASA	6 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	91 mg	219 mg	73 %
SODIO	374 mg	901 mg	38 %
H. CARBONO	15 g	35 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	—