Laura Vázquez Villaseñor
Nutriólogo · 11387915

HUEVOS AHOGADOS

25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite (5 g)
- 1 cucharadita de ajo picado finamente (4 g)
- 1/2 pieza de chile pasilla, sin semillas y cortado en tiras (40 g)
- 1/2 taza de puré de tomate (126 g)
- 1 taza de agua (240 g)
- 3/4 taza de nopal cocido cortado en cubos (112 g)
- 2 piezas de huevo fresco (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Fríe el ajo con un poco de aceite con las tiras de chile pasilla hasta que cambien de color. Licúa el puré de tomate y el agua y sazona al gusto. Vierte sobre el chile, deja hervir; añade los nopales y cocina por 2 minutos más para preparar los huevos ahogados.

2º Baja el fuego, agrega los huevos uno a uno y cocina por 5 minutos o hasta que estén cocidos. Disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (607 g)	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	261 kcal	13 %
GRASA	2 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	61 mg	372 mg	124 %
SODIO	22 mg	131 mg	5 %
H. CARBONO	3 g	21 g	7 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	–