

## Huevos Mexicali

Rinde: 6 porciones (1 huevo y 1/2 taza mezcla de frijoles)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

### Ingredientes

2 tazas salsa (fresca o en botella)

2 tazas frijoles frescos o  
enlatados

6 huevos

6 cucharadas queso rallado

### Direcciones

1. Caliente la salsa y los frijoles en un sartén hasta que se hierva.
2. Abra los huevos uno por uno y póngalos en un plato hondo. Añade los huevos cuidadosamente en la mezcla de frijoles con salsa.
3. Cubra el sartén, reduzca la temperatura a mediano y cocina hasta que los huevos sean firmes (de 4-6 minutos).
4. Añade el queso rallado. Cubra el sartén hasta que se derrita.
5. Sirva con arroz integral y tortillas de maíz.

### Información nutricional

**Porción: 1 huevo y 1/2 taza mezcla de frijol  
(221g)**

**Porciones por receta: 6**

|                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| Calorías 180      | Calorías de grasa 70            |
| Grasa total 8g    | 12% Cantidad diaria recomendada |
| Trans grasa 0g    |                                 |
| Colesterol 220mg  | 73% Cantidad diaria recomendada |
| Sodio 770mg       | 32% Cantidad diaria recomendada |
| Carbohidratos 14g | 5% Cantidad diaria recomendada  |
| Fibra 2g          | 8% Cantidad diaria recomendada  |
| Azúcar 4g         |                                 |

