Huevos rancheros

Una salsa y una tostada de buena calidad marcan toda la diferencia en este placer mexicano. ¡Llevarán a esta receta de buena a espectacular!

About the Recipe

153 Calories · 8 g Protein · 3 g Fiber
Breakfast

Ingredients

Makes 3 a 4 Servings

- 8 onzas tofu extra firme
- 1 papa variedad Yukon Gold, en cubos
- 1/4 cucharadita sal
- 2 cucharaditas cúrcuma molida
- 1/2 cucharadita chile en polvo
- 1/2 taza salsa
- 3 o 4 tostadas
- 3 cucharadas cilantro fresco picado
- 1 tomate Roma, en cubos

Directions

1. Desmenuzar el tofu en un tazón para mezclar con una batidora o a mano. Cocinar la papa al vapor durante aproximadamente 5 minutos. Mientras se cocina al vapor, calentar una sartén a fuego medio. Agregar el tofu y la sal, revolviendo cuidadosamente y despacio mientras está en la sartén, y cocinarlo durante aproximadamente 3 a 4 minutos.

2. Añadir la cúrcuma, el chile en polvo y la papa al revuelto, cocinándolo durante 1 minuto más. Agregar la salsa.
3. Colocar porciones iguales del revuelto en cada tostada, luego completar con el cilantro y el tomate.

Nutrition Facts

Por porción

Calorías: 153
Proteínas: 8 g
Carbohidratos: 19 g
Azúcar: 1 g
Grasas: 5 g
Calorías provenientes de grasas: 24%
Fibra: 3 g
Sodio: 119 mg