



Tacos de desayuno

Preparación: 5 min
Tiempo de cocción: 10 min
Rinde hasta 2 tacos

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 cucharada de leche o agua.
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 1/3 de taza de frijoles negros, o frijoles pintos enlatados, escurridos y enjuagados
- 2 tortillas de 6 pulgadas, de harina o maíz
- 1/2 cucharada de aceite o mantequilla
- 1/4 de taza de queso rallado (como cheddar, Monterey jack o queso fresco)
- 1/4 de taza de salsa (opcional)

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Ponga los huevos en un tazón pequeño. Añada la leche/ agua, la sal y la pimienta y bata con un tenedor hasta que se mezclen. Ponga a un lado.
2. Ponga los frijoles en un recipiente apto para microondas, tape y cocine a fuego alto en el microondas durante 1 minuto aproximadamente. Ponga a un lado.
3. Caliente una sartén o cacerola a fuego medio (se recomienda que sea antiadherente).
4. De una en una, coloque las tortillas en la sartén caliente durante aproximadamente un minuto por cada lado. Las tortillas deben quedar más blandas y flexibles. Ponga las tortillas a un lado, cubiertas con un paño limpio o una toalla de papel para mantenerlas calientes.
5. En la misma sartén caliente, agregue aceite o mantequilla.
6. Añada los huevos y cocínelos, removiendo frecuentemente con una espátula de goma o una cuchara de madera, durante unos 2-4 minutos. Los huevos estarán listos cuando ya no se vean húmedos. Retire los huevos del fuego.
7. Rellene las tortillas con los frijoles cocidos, los huevos, el queso rallado y la salsa. Añada cualquier otro producto adicional que desee. ¡Buen provecho!

Otras ideas para rellenar tacos:

- Papas asadas y cortadas en cubos
- Cebollas y pimientos salteados
- Cilantro picado
- Espinaca
- Cucharada de yogur griego natural
- Champiñones salteados
- Tomates frescos picados



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org