

Receta: Emparedado Puertorriqueño para desayuno

Porción: 1

Tamaño de Porción: 1 Emparedado

Ingredientes:

2 rebanadas de pan “Sandwich Thin” Integral o 1 English muffin

1 rebanada de queso bajo en grasa o cero grasa

1 huevo

2 rodajas de tomates (opcional)

Aerosol Antiadherente para cocinar

2 cucharadas salsa de ajo picante (aioli)

- 2 cucharadas Yogur Griego bajo en grasa
- 1/4 cucharaditas ajo picado
- 1/4 cucharadita Tabasco

Instrucciones:

1. Batir los ingredienres de la salsa de ajo en un recipient pequeño y poner a un lado.
2. Ponga las rebanadas “Sandwich Thin” o English muffin en una tostadora.
3. Ligeramente rociar el sartén con aerosol antiadherente. En fuego medio, cocine las lascas de tomates por 30 segundos cada lado. Poner los tomates a un lado.
4. Nuevamente rosear el sartén con aerosol antiadherente y rompa el huevo en el sartén. Cocine según desee (over-easy, over-medium, o revuelto, etc.)
5. Mientras el huevo se cocina, añada la salsa de ajo picante (aioli) a ambas rebanadas del pan “ Sandwich Thin” o al English muffin. Coloque encima de cada rebanada de pan “Sandwich Thin” o English muffin 1 rodaja de tomate y 1/2 rebanada de queso. Cuando el huevo este listo coloque el huevo en una de las rebanadas y coloque la otra rebanada encima.
6. Rosear el sartén ligeramente nuevamente con aerosol antiaherente. Coloque el emparedado en el sartén y tostar ambos lados en el exterior, aproximadamente 30 segundos cada lado.
7. Remover del sartén y disfruta!

Nutrición de una porción:

(nutrición basado en Sandwich Thin, puede ser ligeramente diferente si utiliza English muffin):

Calorias: 219 Total Grasa: 6g Grasa Saturada: 1.5g Sodio: 569mg

Carbohidratos: 26g Proteinas: 18g Fibras: 5g