

## Tortillas Revueltas



Pruebe esta receta ligera cuando este en un apuro, pero tenga deseos de un "platillo de costillas" ... un desayuno con un toque mexicano!

### Datos de Nutrición

Tamaño de la porción: 4 porciones

Gordura: 2.5 g      Sodio: 369 mg

Carbohidrato: 14 g      Proteína: 14 g

Colesterol: 3 mg

Fibra: 2 g

Fuente: American Heart Association.

Para más recetas saludables para el corazón visite:

<http://www.heart.org>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

## Tortillas Revueltas



### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de huevos sustituto
- 4 cebollas verdes, cortadas
- 4 6-pulgadas tortillas de maíz
- 1/4 taza. De salsa picante
- 1 tomate, mediano picado
- 2 diente de ajo picado
- 1/2 taza de queso bajo en grasa rallado
- 1/4 taza de cilantro fresco
- 1 lima mediana, en cuartos
- 1/4 cucharadita. tomillo, se secó
- 1/4 cucharadita. pimienta negro
- 1/4 cucharadita. sal (opcional)
- 1 cucharada maicena
- 1 cucharada agua fría
- 1 taza de arroz silvestre
- 2 tazas de pollo cocido, cortado en cubitos

### Direcciones

1. En una sartén mediana antiadherente, caliente 1 cucharadita de aceite a fuego medio, girando para cubrir el fondo
2. Cocer el sustituto de huevo y las cebollas verdes por 1 minuto, revolviendo constantemente. (Una espátula de goma funciona bien para esto.) Quite del fuego.
3. Caliente las tortillas siguiendo las instrucciones del paquete.
4. Vierta la mezcla de huevo sobre cada tortilla. En el orden de la lista, cubra cada porción con la salsa picante, tomate, queso cheddar y el cilantro.
5. Permita que cada persona agregue la lima a su gusto sobre su porción.
6. Sirva de cara abierta.