

Tacos de Desayuno

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz, 6 "
- 5 onzas Batidores de huevos
- ½ cada pimiento morrón rojo fresco, cortado en cubitos
- ⅓ taza de tomates rojos frescos, picados y en rodajas
- 1 cucharadita dientes de ajo picados
- ½ cucharadita chipotle en adobo
- ¼ de taza de hojas de cilantro picadas
- ¼ taza de cebolla blanca picada
- ¼ de cucharadita pimienta negra
- ¼ de taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado



Nutrition Facts

Serving Size 2 tacos (391g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 290	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 480mg	20%
Total Carbohydrate 38g	13%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 6g	
Protein 26g	
Vitamin A 90%	Vitamin C 150%
Calcium 30%	Iron 20%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. Sofreír los pimientos morrones, la cebolla, el ajo y el chipotle en un platillo de adobo durante aproximadamente 1-2 minutos, o hasta la cebolla es translúcida.
2. Agregue los batidores de huevo y los tomates y sazone con pimienta. Cocine hasta que durante unos 3 minutos o hasta que el huevo esté cocido.
3. Caliente las tortillas de maíz, separe la mezcla de huevo entre las dos tortillas y cubra con queso.