

Molletes



2 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 bolillo
- 4 cucharadas de frijoles de olla molidos
- 80 gr de queso panela
- 1 pieza de jitomate
- Cebolla y cilantro al gusto
- Jugo de 1 limón

Modo de preparación:

- 1.- Corta el bolillo por la mitad a lo largo.
- 2.- Unta las dos mitades con el frijol molido.
- 3.- Espolvorea el queso fresco sobre los frijoles.
- 4.- Calienta una sartén a fuego medio y coloca las mitades de bolillo hasta que el queso se derrita ligeramente.
- 5.- Pica el jitomate, la cebolla y el cilantro, mezcla con el jugo de limón, y colócalos sobre el queso.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1/2 taza de papaya



1 vaso de leche

DESAYUNO