



Huevo en salsa de jitomate



1 PORCIÓN

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 jitomate pequeño
- 1 cda de aceite
- 1 cda de cebolla

Modo de preparación:

- 1.- Licúa la cebolla y el jitomate junto con 1/3 de taza de agua hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2.- En una sartén, calienta el aceite a fuego medio y vierte la mezcla licuada, cocinando hasta que espese.
- 3.- Bate los huevos y añádelos a la sartén con la salsa y sazona. Cocina hasta que estén bien cocidos.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:



Atole de avena
(1 cda de avena en hojuelas,
1 taza de leche, canela al
gusto. *NO agregar azúcar*)



DESAYUNO