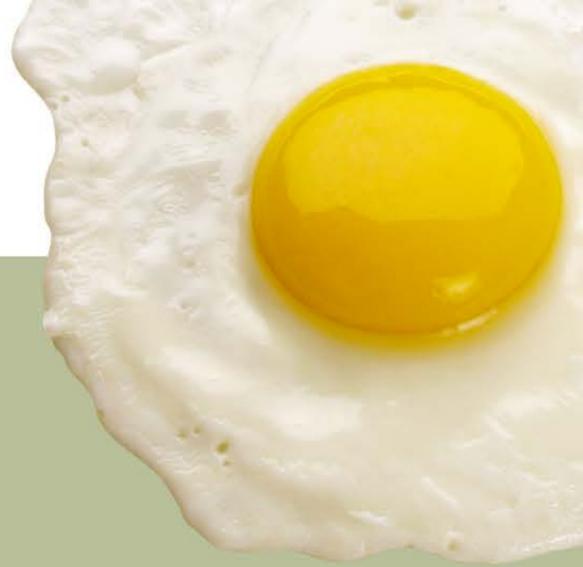
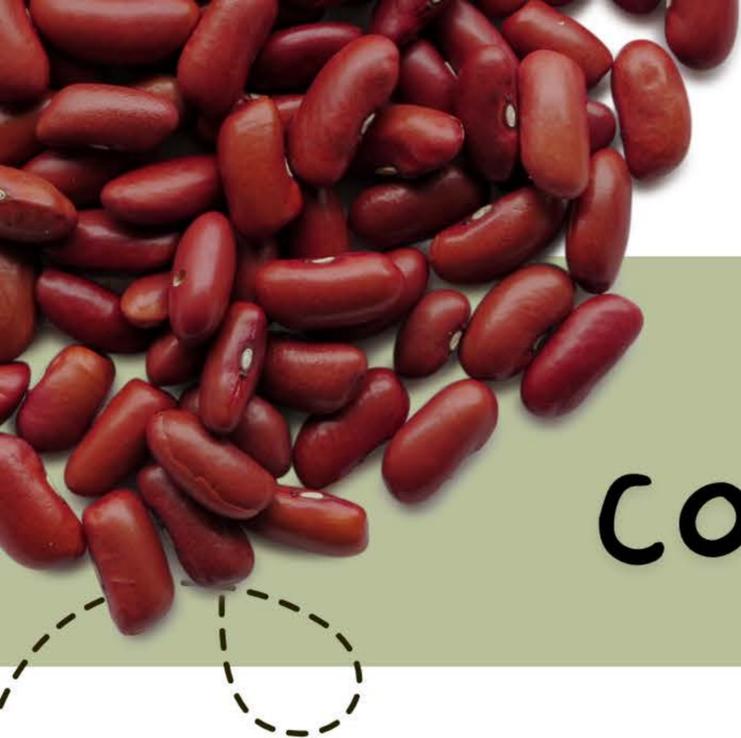


Huevo con frijoles



Ingredientes:



1 PORCIÓN

- 2 huevos
- 1/2 pieza de jitomate picado
- 1/3 de taza de frijoles de la olla
- 1 cda de aceite
- 1 tortilla de maíz

Modo de preparación:

- 1.- Bate los huevos en un tazón, sazona y agrégalos el jitomate picado.
- 2.- En una sartén, calienta el aceite y vierte la mezcla de huevos y jitomate, cocinando a fuego medio hasta que estén cocidos.
- 3.- Cuando los huevos estén listos, añade los frijoles de la olla y mezcla bien para calentar.
- 4.- Sirve acompañado de la tortilla caliente.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1/2 mango



1 vaso de leche

DESAYUNO