

HUEVOS CON SALCHICHA Y QUESO

-Ingredientes:

- 1) Huevos (5 huevos de gallina doméstica o del súper mercado, ninguno en especial).
- 2) Salchichas (Salchicha Ranchera Tripack 75g).
- 3) Queso Mozzarella Alpina Tajado (2 tajadas).
- 4) Aceite Vegetal Canola Life Bajo en Grasa Saturada (1 cucharita 15ML).
- 5) Sal ($\frac{1}{2}$ cucharita).

-Utensilios

- 1) Plato de sopa (Hondo capacidad de 250ML) y palto de seco (Plano) (Ninguna marca en especial, preferiblemente cerámico)
- 2) Tenedor metálico de comedor doméstico.
- 3) Cuchillo metálico de comedor doméstico.
- 4) Tabla de madera o plástico, ninguna marca en especial, doméstica.
- 5) Sartén metálico ninguna marca en especial, doméstica.
- 6) Estufa ninguna marca en especial, doméstica. (Preferiblemente a gas metano o propano)
- 7) Cuchara ninguna marca en especial, doméstica.
- 8) Encendedor.
- 9) Cuchara de madera, pequeña (Capacidad de 25ML)

-Pasos para preparar la comida

- 1) Romper los huevos y poner el contenido de aquel en el plato de sopa.*
- 2) agregar ½ cucharada de sal. (15g)*
- 3) Batir con el tenedor durante 60 segundos la mezcla de huevos y sal.*
- 4) Prender la estufa con un encendedor y poner sartén a calentar a 70°C.*
- 5) En la tabla picar las 3 salchichas y el queso en rodajas y cubos.*
- 6) Agregar la cucharada de aceite (15ML) al sartén.*
- 7) Mezclar todos los ingredientes (Salchichas, Queso, Huevos).*
- 8) Poner el la mezcla en el sartén y revolver con la cuchara de madera durante 7 minutos a fuego alto (70°C) Deben quedar con una consistencia melosa perfecta.*
- 9) Ya pasado los 7 minutos sacar el contenido del sartén y ponerlo en un plato de seco.*
- 10) Disfrutar de tus huevos con salchicha y queso.*

Autores.

Luis Miguel Romero Benítez

Edison Andrés Ramírez Suarez