

TÍPICO SALUDABLE



HUEVOS PERICOS

Preparación



Ingredientes

- 4 huevos
- 2 tomates medianos, finamente picados
- 1/4 de mantequilla
- 4 gajos de cebolla larga, finamente picada
- Sal al gusto

En una tabla picar los tomates maduros en cubos pequeños, la cebolla debe picarse finamente, se puede para aumentar el sabor picar un trozo pequeño de la cola de la cebolla.

Luego en un plato hondo batir los 4 huevos con sal hasta que la mezcla este uniforme.

En un satén, preferiblemente antiadherente, colocar un poco de aceite, la mantequilla y el tomate y cebolla picado a fuego lento; después con una cuchara de palo revolver cerca de 5 minutos.

Por último agregar los huevos hasta que tengan la consistencia que desees.

Acompaña con arepa o pan.



Información

Los huevos pericos nos brinda 8% de carbohidratos, y nos proporciona 29% de proteínas