



## HUEVOS RANCHEROS

**Preparación: 10 minutos**

**Hornear/Cocinar: 20 minutos**

**Porciones: 2**

- 5 onzas de puerco picante y/o salchicha de carne de vaca, sin piel de ser necesario
- ½ cebolla pequeña, picada fina
- 8 cucharadita de comino molido
- 1 lata (15 onzas) de tomates en cubo, con el jugo
- ¼ taza de pimientos jalapeños en conserva cortados sin el jugo
- 4 (6-pulgadas) tortillas de maíz
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 4 huevos grandes
- ½ taza de queso feta triturado
- 2 cucharadas de hojas frescas de cilantro picadas

**1.** Precaliente el horno a 350°. En una sartén anti-adherente grande, cocine la salchicha a fuego medio durante 5 a 6 minutos hasta que se cocine completamente, desprendiendo la carne con el filo de una cuchara. Con una espumadera, pase la salchicha a un recipiente y tápelo para mantenerla caliente. En la misma sartén con la grasa que quedó, cocine la cebolla de 4 a 5 minutos hasta que se ablande, revolviéndola de tanto en tanto. Agregue el comino, revuélvalo y cocínelo durante 30 segundos. Agregue los tomates y jalapeños y caliéntelos a fuego lento; baje el fuego y cocínelos de 8 a 10 minutos o hasta que la mezcla se espese levemente, revolviendo de tanto en tanto; agregue la salchicha y revuelva.

**2.** Mientras tanto, coloque las tortillas en una bandeja metálica Hornéelas de 3 a 5 minutos o hasta que estén suficientemente crocantes; manténgalas calientes. En una sartén anti-adherente grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue los huevos y cocínelos de 4 a 5 minutos o hasta que las claras estén bien cocidas y las yemas estén blandas.

**3.** Para servir, coloque 2 tortillas en cada uno de los 2 platos y coloque 1 huevo en cada tortilla. Unte la mezcla con la salchicha de forma pareja con una cuchara sobre los huevos y las tortillas; espolvoree sobre ellas el queso y el cilantro.

*Valores nutricionales aproximados por porción:  
644 Calorías, 37g grasa (15g saturada),  
456mg colesterol, 1505mg sodio,  
35g carbohidratos, 2g fibra, 32g proteína*