

# Huevos rancheros

Una salsa y una tostada de buena calidad marcan toda la diferencia en este placer mexicano. ¡Llevarán a esta receta de buena a espectacular!

## About the Recipe

**153 Calories · 8 g Protein · 3 g Fiber**  
**Breakfast**

## Ingredients

***Makes 3 a 4 Servings***

- 8 onzas tofu extra firme
- 1 papa variedad Yukon Gold, en cubos
- 1/4 cucharadita sal
- 2 cucharaditas cúrcuma molida
- 1/2 cucharadita chile en polvo
- 1/2 taza salsa
- 3 o 4 tostadas
- 3 cucharadas cilantro fresco picado
- 1 tomate Roma, en cubos

## Directions

1. Desmenuzar el tofu en un tazón para mezclar con una batidora o a mano. Cocinar la papa al vapor durante aproximadamente 5 minutos. Mientras se cocina al vapor, calentar una sartén a fuego medio. Agregar el tofu y la sal, revolviendo cuidadosamente y despacio mientras está en la sartén, y cocinarlo durante aproximadamente 3 a 4 minutos.

2. &nbsp;&nbsp;&nbsp;Añadir la cúrcuma, el chile en polvo y la papa al revuelto, cocinándolo durante 1 minuto más.&nbsp;&nbsp;&nbsp;Agregar la salsa.
3. Colocar porciones iguales del revuelto en cada tostada, luego completar con el cilantro y el tomate.

## **Nutrition Facts**

*Por porción*

**Calorías:** 153

**Proteínas:** 8 g

**Carbohidratos:** 19 g

**Azúcar:** 1 g

**Grasas:** 5 g

**Calorías provenientes de grasas:** 24%

**Fibra:** 3 g

**Sodio:** 119 mg