

Cacerola para el Desayuno Estilo Chilaquiles

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
15 minutos	1 hora	6

Ingredientes

- Aceite para cocinar en aerosol
- 1 lata (15 oz) de frijoles pintos (o negros) sazonados
- 1 lata (10 oz) de tomates y chiles verdes en cubitos
- 7 oz de tostaditas de maíz (alrededor de 6 tazas)
- 1 lata (10 oz) de salsa para enchiladas (alrededor de 1 ½ de tazas), divididas
- 8 oz de mezcla de 4 quesos estilo mexicano
- 6 huevos grandes
- ¼ de manojo de cilantro fresco
- ¼ de taza de cebolletas frescas rebanadas
- ¼ de taza de salsa verde (o roja) para taco, para servir
- ¼ de taza de salsa de queso, para servir

Pasos

1. Precalienta el horno a 425°F. Cubre una fuente para hornear de 13x9 pulgadas con el aceite en aerosol. Escurre los frijoles y los tomates y chiles verdes. Coloca las tostaditas en un tazón grande; vierte 1 taza de salsa para enchiladas sobre las tostaditas y revuelve para cubrirlas uniformemente.
2. Esparce las tostaditas en una capa uniforme sobre la fuente para hornear. Hornea durante 10 minutos, rotando la fuente durante la mitad del tiempo de cocción. Coloca los frijoles, los tomates y chiles verdes, y el ½ de taza de salsa para enchiladas restante uniformemente sobre las tostaditas. Cubre uniformemente con el queso.
3. Haz 6 hoyos poco profundos en la cacerola; parte y coloca 1 huevo en cada hoyo. Hornea de 25 a 30 minutos, hasta que el queso se derrita y los huevos alcancen 160°F. Retira del horno y deja reposar durante 5 minutos.
4. Mientras tanto, corta el cilantro en trozos grandes (¼ de taza). Esparce el cilantro y las cebolletas por encima de la cacerola. Vierte con la salsa para tacos y la salsa de queso. Sirve.

Información nutricional

Cantidad por cada ⅓ de receta: Calorías 490, Grasa total 26g, Grasas saturadas 9g, Grasas trans 0g, Colesterol 220mg, Sodio 1070mg, Carbohidratos 40g, Fibra 5g, Azúcar total 4g (Incl. 1g Azúcares añadidos), Proteína 20g, Vitamina D 6%, Calcio 25%, Hierro 10%, Potasio 6%