



Huevos Rancheros

Yield: 4 servings

Ingredients

- Nonstick cooking spray
- 2 cups baby spinach
- 4 eggs
- 4 slices whole wheat bread, toasted
- 1 cup Quick Refried Beans* or vegetarian refried beans, low sodium
- ½ cup Fresh Tomato Salsa* or jarred salsa
- ½ avocado, sliced thinly
- * See recipes

Instructions

1. Spray a large nonstick sauté pan with cooking spray and heat over medium heat.
2. Add spinach and cook until wilted.
3. In a medium bowl whisk eggs together to scramble them.
4. Add eggs to spinach and stir constantly to cook scrambled eggs.
5. Top each slice of bread with ¼ cup beans, ¼ of the scrambled eggs, 2 tablespoons fresh tomato salsa and a ¼ of the sliced avocado.



Nutrition Information

Serving Size: ¼ of recipe
Calories: 333
Total Fat: 10.5 g
Saturated Fat: 2.4 g
Monounsaturated Fat: 4.1 g
Polyunsaturated Fat: 2.8 g
Sodium: 436 mg
Total Carbohydrate: 45 g
Dietary Fiber: 9.8 g
Sugars: 4.1 g
Protein: 16 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26290 © Spectrum Health 12.2021





Huevos rancheros

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

Aerosol antiadherente para cocinar

2 tazas de espinaca tierna

4 huevos

4 rebanadas de pan de trigo integral

1 taza de frijoles refritos rápidos*

o frijoles refritos vegetarianos,
bajo contenido de sodio

½ taza de salsa de tomate fresca*

o salsa en frasco

½ aguacate en rodajas finas

*Ver recetas

Instrucciones

1. Coloque aerosol para cocinar en un sartén antiadherente profundo y grande, y caliéntelo a fuego medio.
2. Añada la espinaca y cocínela hasta que tome color verde oscuro.
3. En un recipiente mediano, bata ligeramente los huevos.
4. Agregue los huevos a la espinaca revolviendo constantemente.
5. Tueste las rebanadas de pan en la tostadora.
6. En cada rebanada de pan, coloque ¼ taza de frijoles, ¼ de los huevos revueltos, 2 cucharadas de salsa de tomate fresca y ¼ del aguacate en rodajas.



Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ de la receta

Calorías: 333

Grasas totales: 10.5 g

Grasas saturadas: 2.4 g

Grasas monoinsaturadas: 4.1 g

Grasas poliinsaturadas: 2.8 g

Sodio: 436 mg

Carbohidratos totales: 45 g

Fibras alimentarias: 9.8 g

Azúcares: 4.1 g

Proteína: 16 g

Fuente: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**