Huevos Ahogados

Ingredients

- 2 tbsp cooking oil
- 4 eggs
- 4 tomatoes
- 1/2 onion peeled
- 1 jalapeno
- 4 cloves garlic peeled
- 1 avocado
- 4 corn tortillas
- 1/2 tsp salt or to taste

Directions

- **Make the salsa**

1. Heat a griddle or comal over high heat.
2. Place the tomato, onion, garlic cloves, and pepper on the comal.
3. Heat the vegetables, turning occasionally, for 5-10 minutes until there is light charring on the outsides. You may need to remove the garlic earlier than the other vegetables to avoid burning.
4. Remove the vegetables from the comal. Remove the stem from the pepper. Place all vegetables in a blender with 1/4 tsp salt. Blend on high until completely smooth.

- **Make the eggs**

5. Heat a cast iron skillet over medium-high heat.
6. ..Add the olive oil to the skillet. When hot, pour the salsa from the blender into the skillet
7. When the salsa starts bubbling, lower the heat to medium-low.
8. ..Crack the eggs into the skillet, on top of the salsa.
9. Sprinkle a pinch of salt over the eggs. Cook the eggs, undisturbed for 5-10 minutes, until they are cooked to your liking. The whites should be completely opaque.

- **Serve**

10. Remove the pan from heat and place avocado slices on top of the eggs and salsa.
11. Serve with warm corn tortillas.

Source: www.EatingWell.com

Driscoll Health Plan

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

Huevos Ahogados

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 4 huevos
- 4 tomates
- 1/2 cebolla pelada
- 1 jalapeño
- 4 dientes de ajo pelados
- 1 aguacate
- 4 tortillas de maiz
- 1/2 cucharadita de sal o al gusto

Instrucciones

- **hacer la salsa**

1. Calienta un comal o comal a fuego alto.
2. Coloca en el comal el tomate, la cebolla, los dientes de ajo y el pimiento.
3. Caliente las verduras, volteándolas ocasionalmente, durante 5 a 10 minutos hasta que se quemen ligeramente por fuera. Es posible que tengas que quitar el ajo antes que el resto de verduras para evitar que se queme.
4. Retira las verduras del comal. Retire el tallo del pimiento. Coloca todas las verduras en una licuadora con 1/4 cucharadita de sal. Licue a velocidad alta hasta que esté completamente suave.

- **hacer los huevos**

5. Calienta una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto.
6. .Añadir el aceite de oliva a la sartén. Cuando esté caliente, vierte la salsa de la licuadora en la sartén.
7. Cuando la salsa empiece a burbujear, baja el fuego a medio-bajo.
8. .Rompe los huevos en la sartén, encima de la salsa.
9. Espolvorea una pizca de sal sobre los huevos. Cocine los huevos, sin tocarlos, durante 5 a 10 minutos, hasta que estén cocidos a su gusto. Las claras deben quedar completamente opacas.

- **Atender**

10. Retire la sartén del fuego y coloque las rodajas de aguacate encima de los huevos y la salsa.
11. Sirva con tortillas de maíz calientes.

Fuente: www.EatingWell.com

Driscoll Health Plan

UNIDOS CONTRA LA DIABETES