



Huevos ahogados

Nombre: Dan Abisai Ramírez Ramírez

Escuela: Instituto de Artes Culinarios Coronado Mario Colín

Porciones: 1

Tiempo de elaboración: 60 min.

Contenido de fibra: 10 gr.

Tabla nutrimental:

Kcal	360
Proteína	16 g
Grasa	13.5 g
Carbohidratos	54.3
Fibra	10 g
Vitamina	85.3

Ingredientes:

30 g queso Oaxaca
30 g All-Bran® triturado
1 pz nopal baby
1 pz de huevo
1 pz de tortilla
1pz de jitomate
100 g cebolla blanca
1 dt de ajo
1/2 chile morita
c/s sal Colima
c/s sal
c/s cilantro

Preparación:

1. Licuar el jitomate con un poco de agua, saltar cebolla ajo y chile agregar el jitomate licuado, sazonar y reservar
2. Picar los nopales en rectángulos y frotar con sal de colima repetir este paso las veces que sea necesario hasta que el nopal pierda la viscosidad
3. Deshebrar el queso y trabajar con las manos para obtener una macilla y formar un rectángulo empanizar con harina huevo y All Bran® triturado, sellar en sartén con un poco de aceite





4. Cortar tiras de tortilla y freir reservar
5. Picar cilantro fino
6. Cortar un rectángulo de vitafilm colocar un poco de aceite agregar sal y el Cilantro apoyándonos de una taza colocar el vitafilm dentro de la taza y agregar el huevo completo cerrar y pochar en agua por 7 minutos

MONTAJE

1. En un plato hondo colocar el cuadro de queso empanizado
2. Sobre el queso colocar los nopales curados y el huevo pochado decorar con la fritura de tortilla
3. La salsa se coloca en un tazón para que cada persona decida cuanta salsa agregar a su plato

