



MICROWAVE MIGAS A LA MEXICANA

PREP TIME: 5-6 minutes

SERVING SIZE: 1 piece

COOK TIME: 6-8 minutes

SERVES: 3

INGREDIENTS

- 6 corn tortillas cut into wedges
- 6 eggs
- 6 tablespoons of 2% milk
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoons pepper
- 6 tablespoons shredded Mexican cheese blend, low-fat
- 6 tablespoons salsa



PREPARATION

1. For tortilla chips, cut tortillas into triangles, by first cutting tortilla in half and then small wedges. Place tortilla pieces in a microwave safe dish or on a paper towel. Spread them out evenly in one layer and microwave for 1 minute, three tortillas at a time. Flip them over and heat for another 1-2 minutes.
2. Beat eggs and milk with a fork in a bowl or the same microwave dish you will be using. Add salt, pepper, cheddar and stir.
3. Add tortilla chips into microwave dish along with the salsa. Set some aside for garnish. Stir to combine.
4. Microwave on high for about 6-8 minutes or until done. Stir egg and tortilla mix halfway through the cooking process to ensure even cooking.
5. Slice into 3 pieces, and garnish with tortilla chips, Greek yogurt, salsa, cheese and cilantro.

ADAPTED FROM

https://www.stltoday.com/lifestyles/food-and-cooking/recipes/coffee-cup-chilaquiles/article_d5d6a5c0-5fb6-588f-b929-5438eff3a1f0.html

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

3 servings per container
Serving size 1 piece (228g)

Amount per serving
Calories 320

	% Daily Value*
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 385mg	128%
Sodium 580mg	25%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 264mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 194mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 7/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



MIGAS A LA MEXICANA EN EL MICROONDAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5-6 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 pieza

TIEMPO PARA COCINAR: 6-8 minutos

PORCIONES: 3

INGREDIENTES

- 6 tortillas de maíz cortadas en forma triangular
- 6 huevos
- 6 cucharadas de leche 2%
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 6 cucharadas de mezcla de queso mexicano rallado, bajo en grasa
- 6 cucharadas de salsa

PREPARACIÓN

1. Para los totopos, corte las tortillas en triángulos, primero cortando la tortilla por la mitad y luego en cuñas pequeñas. Coloque los pedazos de tortilla en un plato apto para microondas o encima de una toalla de papel. Extiéndalos uniformemente en una capa y cocínelos en el microondas durante 1 minuto, tres tortillas a la vez. Voltée y caliéntelos por otros 1-2 minutos.
2. Bata los huevos y la leche con un tenedor en un tazón o el mismo plato de microondas que va a utilizar. Agregue sal, pimienta, queso cheddar y revuelva.
3. Agregue los totopos en el plato de microondas junto con la salsa. Aparte unos cuantos totopos para el final. Revuelva para combinar.
4. Hornee en el microondas por unos 6-8 minutos o hasta que esté listo. Revuelva la mezcla de huevo y tortilla a la mitad de cocción para asegurar que el platillo se cocine uniformemente.
5. Rebane en 3 pedazos y decore con totopos de tortilla, yogur griego, salsa, queso y cilantro.

ADAPTADA DE

https://www.stltoday.com/lifestyles/food-and-cooking/recipes/coffee-cup-chilaquiles/article_d5d6a5c0-5fb6-588f-b929-5438eff3a1f0.html
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

3 servings per container
Serving size 1 piece (228g)

Amount per serving
Calories 320

	% Daily Value*
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 385mg	128%
Sodium 580mg	25%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 264mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 194mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 7/18
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés