



Las Recetas De

El Halcón De La Salud



Huevos Rancheros

Ingredientes:

- 1 cda de mantequilla de pastura
- 1 lata de chiles verdes
- 1 lata de frijoles negros
- ½ taza de queso crudo de pastoreo rallado (opcional)
- 1 tomate picado o salsa fresca
- El jugo de una lima
- 1 manojo de hojas de cilantro
- Aguacate rebanado
- 4 Huevos
- Sal marina y pimienta negra recién molida
- 4 tortillas de arroz integral o trigo germinado (opcional)

Preparación:

1. Derrite la mantequilla en una sartén y fríe los huevos con la yema poco cocida o con la yema cruda y la clara ligeramente cocida en la mantequilla de pastoreo.
2. En otra sartén chica agrega los frijoles negros escurridos con los chiles verdes suaves picados, y caliéntalos.
3. Coloca en un plato, en capas, la tortilla, los frijoles y los huevos, espolvorea con el queso rallado si lo deseas, y una cucharada grande de salsa, algunas rebanadas de aguacate y una cantidad generosa de cilantro picado.

Esta receta pertenece a la colección de [Las Recetas Anti Envejecimiento con Súper Alimentos](#) (de Mike Geary & Catherine Ebeling).

¡Visita www.ElHalconDeLaSalud.com y descubre mucho más!