Shakshuka

Porciones: 4

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediano, picada
1 pimiento rojo grande, sin semillas y cortado en cubitos
2 dientes de ajo, en rodajas finas
1½ cucharaditas de comino molido
1½ cucharaditas pimentón dulce
⅛ cucharadita de pimienta de cayena, o al gusto, opcional
Lata de 14.5 onzas de tomates cortados en cubitos, sin sal añadida
Una pizca de sal y pimienta
4 huevos grandes*
4 hogazas de pan de pita o tortillas
Cilantro picado, opcional para servir
Salsa picante, opcional para servir
2 onzas de queso Fresco, desmenuzado (aproximadamente ½ taza), opcional

Método de preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-bajo y agregue la cebolla y el pimiento rojo. Cocine a fuego lento hasta que esté muy suave, aproximadamente 10 minutos.
2. Agregue el ajo y cocine hasta que esté tierno, de 1 a 2 minutos.
3. Agregue el comino, el pimentón y la pimienta de cayena, y cocine 1 minuto.
4. Vierta los tomates y sazone con sal y pimienta. Cocine a fuego bajo hasta que los tomates se espesen, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
5. Para los huevos, cree espacio en la salsa para cada huevo con un cucharón o una cuchara grande. Coloque la cuchara en la salsa y rompa el huevo en la cuchara y retírelo suavemente, permitiendo que el huevo se asiente en el espacio dejado. Condimentar con sal y pimienta. Cubra la sartén con una tapa y deje que los huevos se escalfen lentamente en la base de tomate hasta que las claras de huevo estén bien cocidas y la yema esté cocida hasta el punto de cocción deseado.
6. Espolvorea con queso fresco y cilantro y sirve con salsa picante y trozos de pita cortados.

Datos de Nutrición

Aproximadamente 4 raciones por envase

Tamaño por ración	**¼ Receta**
Cantidad por porción **Calorías**	**300**
	% Valor Diario*
Grasa Total 10g	**13%**
Grasa Saturada 2.416g	**12%**
Grasa Trans 0.006g	
Colesterol 185mg	**62%**
Sodio 320mg	**14%**
Carbohidrato Total 42g	**15%**
Fibra Dietética 7g	**25%**
Azucares Totales 6g	
Incluye azucares añadidos 1g	**2%**
Proteínas 14g	**28%**

No es una fuente significativa de vitamina D, calcio, hierro, y potasio

*El Valor Diario (VD) le indica cuanto en nutriente en un porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

* Para hacer vegano, reemplace los huevos con una lata de 15 onzas de garbanzos escurridos y enjuagados u otro frijol blanco de su elección.

Adaptado de: https://cooking.nytimes.com/recipes/1014721-shakshuka-with-feta

AHWC.Community@cuanschutz.edu
12348 E. Montview Blvd., Aurora, CO 80045
anschutzwellness.com | **@cuanschutzwell**