

 **Cocinar a la**  
**Mexicana**  
es tan facil  
como **1, 2, 3!**

# Huevo a la Mexicana



## Ingredientes

- 4-6 huevos
- 1 tomate Roma
- 1/4 cebolla blanca
- 1 chile jalapeño
- Sal, al gusto

## Direcciones

- 1.** Rompa de 4 a 6 huevos en un bol y revuélvalos con un tenedor. Sal, al gusto.
- 2.** Corte las verduras en tiras y saltee.
- 3.** Agregue los huevos a la sartén y continúe cocinando hasta que estén bien cocidos.

¡Disfrútelos con salsa y tortillas!

# Salsa Verde



## Ingredientes

- 10 tomates verdes
- 2-3 chiles jalapeños o serranos
- 1 diente de ajo o ½ cucharadita picado
- Sal, al gusto

## Direcciones

- 1.** En una olla grande, hierva los tomates y los pimientos durante 10 a 15 minutos.  
\*Los tomates verdes pueden hervir más rápido que los pimientos.
- 2.** Agregue todo a la licuadora.
- 3.** Mezcle hasta que esté suave.

¡Disfrútela con tortillas!

# Salsa de Jitomate



## Ingredientes

- 10 tomates roma
- 2 chiles jalapeños o serranos
- 1 diente de ajo o ½ cucharadita picado
- Sal, al gusto

## Direcciones

1. Ase los tomates y los pimientos en una sartén sobre la estufa durante 30 minutos o hasta que las verduras estén carbonizadas y suaves.
2. Combine los tomates, los pimientos y los ingredientes restantes en una licuadora.
3. Mezcle hasta que esté suave.

¡Disfrútela con tortillas de maíz!

# Quesadillas



## Ingredientes

- Queso mozzarella
- 1 tomate roma
- 1/4 cebolla blanca
- Espinacas
- Tortillas integrales

## Direcciones

1. Corte las verduras.
2. Caliente las tortillas en una sartén.
3. Cubra una tortilla con queso y verduras. Cubra con la segunda tortilla. Continúe calentando hasta que el queso se derrita.

**¡Disfrútela con salsa!**

# Frijoles de la olla



## Ingredientes

- 1 libra de frijoles secos
- 1/2 cebolla blanca
- Sal, al gusto
- 1 diente de ajo

## Direcciones

- 1.** Enjuague los frijoles y colóquelos en una olla grande y cúbralos con agua.
- 2.** Agregue  $\frac{1}{2}$  cebolla y 1 diente de ajo y sal.
- 3.** Cocine los frijoles a fuego lento durante 2 horas o hasta que estén suaves.