

## Hash de Camote y Frijoles Negros

3 porciones

¿Sabías que a las personas que desayunan generalmente les va mejor en la escuela y en el trabajo? Desayunar le proporciona a tu cuerpo la energía que necesita para comenzar el día, te ayuda a mantenerte alerta y puede mejorar tu estado de ánimo.

- 2 cucharadas de aceite vegetal, divididas
- 1 camote, lavada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, pelada y cortada en cubitos
- 1 calabacín mediano, frotado suavemente con agua corriente fría, cortado en cubitos
- 1 pimiento rojo mediano, lavado con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, cortado en cubitos
- ½ taza de maíz, enlatado o congelado
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ de cucharadita de pimentón ahumado (opcional)
- 1 taza de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 3 huevos grandes
- Sal y pimienta



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén grande, caliente una cucharada de aceite.
3. Añada las camota cortadas en cubitos a la sartén y cocine por 5 minutos.
4. Añada calabacín, pimiento rojo y maíz a la sartén. Cocine hasta que todas las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. Revuelva ocasionalmente.
5. En un tazón pequeño, combine una cucharada de aceite, ajo, chile en polvo, comino y paprika (si se usa). Añada la mezcla de especias y los frijoles negros a la sartén y revuelva bien.
6. Crea tres pozos pequeños en las verduras. Rompa suavemente un huevo en cada pocillo, manteniendo la yema intacta. Lávese las manos con agua y jabón después de romper los huevos crudos. Sazone los huevos con sal y pimienta si lo desea.
7. Cubra la sartén con una tapa y deje que los huevos se cocinen hasta que las claras y las yemas estén fijas, aproximadamente de 4 a 6 minutos. Servir inmediatamente.
8. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

**Información nutricional por porción:** Calorías 255, Grasa total 10g, Grasa saturada 1g, Sodio 285mg, Total de carbohidratos 33g, Fibra dietética 9g, Proteína 11g.