



CHANGUA



RACIONES

1 porción

1 TAZA= 120 – 200 Gramos
1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos
1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

- LECHE ENTERA 7 onzas
- AGUA 3 onzas
- HUEVO 1 unidad
- CILANTRO 1 cucharada pequeña
- CEBOLLA VERDE PICADA 1 cucharada pequeña
- SAL 1 cucharada pequeña
- TOSTADAS / PAN 30 gramos

PREPARACIÓN

1. Colocar a calentar el agua en una olla o cazuela a fuego medio.
2. Agregar la cebolla verde finamente picada con la mantequilla y cocinar durante 2 minutos.
3. Transcurridos los 2 minutos agregar leche y sal. Posteriormente reducir la temperatura y agregar los huevos crudos sin cuidando de no romper las yemas y dejándolos hervir.
4. Cocinar por 2 minutos o hasta que los huevos estén cocinados.
5. Agregar trozos de pan sobre la changua y decorar con el cilantro picado.
6. Disfrutar de un desayuno delicioso y saludable.