

# Shakshukah

Comer alimentos ricos en vitamina C como parte de nuestra comida, nos ayuda a absorber más hierro de los alimentos, lo que ayuda a prevenir la anemia. Pimientos son una excelente fuente de vitamina C.

- 1 1/2 cucharadas de aceite de canola
- 3 medianas cebollas, cortadas
- 5 frescos tomates o 1 lata, 15 onzas
- 2 pimientos rojo, cortado
- 1 chile picante, picado fino (opcional)
- 1 taza calabacín, cortado en cubos pequeños
- 1/2 cucharadita pimentón dulce
- 1/2 cucharadita comino, molido
- 1 cucharadita azúcar
- 4 huevos

1. Salteé la cebolla en una sartén de freír que mida 10 to 12 pulgadas.
2. Añada las verduras, especias, y azúcar. Cueza por 15 minutos a fuego bajo con la sartén a medio tapar, mueva frecuentemente.
3. Parta cada huevo encima de la mezcla caliente de los tomates en sitios separados. Cúbrela y continúe cocinando a fuego bajo, hasta que los huevos estén cocidos o hasta que estén tan duros como los deseé.

Sirve:	4
Tamaño de porción:	1/4 receta
Calorías	208
Grasa total	10g
Grasa saturada	2g
Colesterol	186mg
Sodio	86mg
Fibra total	5g
Proteína	10g
Carbohidratos	20g
Potasio	779mg