

Heart-Healthy Mexican Breakfast Bowls

Serves: 4 \ Prep & Cook Time: 20 minutes

This vibrant breakfast bowl combines cumin-spiced eggs and spinach, creamy avocado, hearty beans, and sweet roasted tomatoes with a squeeze of lime. Rich in potassium, magnesium, fiber, and healthy fats and lower in sodium, it supports healthy blood pressure and aligns with DASH principles.



Ingredients

- 12 oz cherry tomatoes
- 2 tablespoons olive oil (divided)
- 1 (15 oz) can low-sodium pinto beans, drained and rinsed
- 2–3 cups fresh baby spinach (loosely packed)
- 1 tsp ground cumin
- 8 large eggs (or 4 whole eggs + 4 egg whites)
- 1 large avocado, sliced
- 1/3 cup fresh cilantro leaves
- 1 fresh jalapeño, finely chopped (optional)
- 1 tablespoon fresh lime juice
- 8 small corn tortillas
- Salt & pepper lightly

Instructions

1. Preheat oven to 350°F. Line a baking sheet with parchment paper.
2. Place tomatoes on the sheet, drizzle with 1 tablespoon olive oil, and season with black pepper. Roast 15 minutes until softened.
3. Warm beans in a microwave-safe bowl with 1 tablespoon olive oil for 1–2 minutes.
4. Heat remaining oil in a skillet over medium heat. Add cumin and cook until fragrant (about 1 minute).
5. Add fresh spinach to the skillet and cook 30–60 seconds until just wilted.
6. Add eggs and gently scramble with the spinach until just set. Remove from heat and season lightly.
7. Divide beans, spinach-scrambled eggs, roasted tomatoes, and avocado into bowls.
8. Sprinkle with cilantro. Combine jalapeño and lime juice and drizzle over bowls.
9. Serve with warmed corn tortillas.

Why This Recipe Supports Healthy Blood Pressure

- ✓ High in potassium from beans, tomatoes, spinach, and avocado.
- ✓ Rich in magnesium from leafy greens.
- ✓ High in fiber to support heart health.
- ✓ Uses healthy fats from olive oil and avocado.
- ✓ Lower sodium when using low-sodium beans and limiting added salt.

Estimated Nutrition Per Serving: Calories: ~430–460 Protein: 18–22 g Total Fat: 25 g Saturated Fat: ~5 g Carbohydrates: 38–42 g Fiber: 10–12 g Sodium: ~350–450 mg* Potassium: ~900–1,000 mg Magnesium: ~110–130 mg

Tazón Mexicano Saludable para el Corazón

Porciones: 4 /Tiempo de preparación y cocción: 20 minutos

Este vibrante tazón de desayuno combina huevos y espinacas sazonados con comino, aguacate cremoso, frijoles sustanciosos y tomates asados dulces con un toque de limón. Rico en potasio, magnesio, fibra y grasas saludables, y bajo en sodio, favorece una presión arterial saludable y se alinea con los principios de la dieta DASH.



Ingredientes

- 12 oz (340 g) de tomates cherry
- 2 cucharadas de aceite de oliva (divididas)
- 1 lata (15 oz) de frijoles pintos bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 2–3 tazas de espinaca fresca (ligeramente compactada)
- 2 cucharaditas de semillas de comino (o 1 cucharadita de comino molido)
- 8 huevos grandes (o 4 huevos enteros + 4 claras)
- 1 aguacate grande, en rebanadas
- 1/3 taza de cilantro fresco
- 1 jalapeño fresco, finamente picado (opcional)
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 8 tortillas pequeñas de maíz
- Pimienta negra al gusto
- Sal ligeramente, si es necesario

Instrucciones

10. Precaliente el horno a 350°F (175°C). Cubra una bandeja con papel pergamino.
11. Coloque los tomates en la bandeja, rocíe con 1 cucharada de aceite de oliva y sazone con pimienta. Hornee durante 15 minutos hasta que estén suaves.
12. Caliente los frijoles en un recipiente apto para microondas con 1 cucharada de aceite de oliva durante 1–2 minutos.
13. Caliente el aceite restante en un sartén a fuego medio. Agregue el comino y cocine hasta que suelte aroma (aproximadamente 1 minuto).
14. Añada la espinaca fresca y cocine 30–60 segundos hasta que se marchite.
15. Agregue los huevos y revuelva suavemente con la espinaca hasta que estén cocidos. Retire del fuego y sazone ligeramente.
16. Divida los frijoles, los huevos con espinaca, los tomates asados y el aguacate en tazones.
17. Espolvoree con cilantro. Mezcle el jalapeño con el jugo de limón y rocíe sobre los tazones.
18. Sirva con tortillas de maíz calientes.

¿Por Qué Esta Receta Apoya la Presión Arterial Saludable?

- ✓ Alta en potasio gracias a los frijoles, tomates, espinaca y aguacate.
- ✓ Rica en magnesio proveniente de las verduras de hoja verde.
- ✓ Alta en fibra para apoyar la salud del corazón.
- ✓ Contiene grasas saludables del aceite de oliva y el aguacate.
- ✓ Más baja en sodio cuando se utilizan frijoles bajos en sodio y se limita la sal añadida.

Información Nutricional Estimada por Porción Calorías: ~430–460 Proteína: 18–22 g Grasa total: 25 g Grasa saturada: ~5 g Carbohidratos: 38–42 g Fibra: 10–12 g Sodio: ~350–450 mg Potasio: ~900–1,000 mg Magnesio: ~110–130 mg