

Burritos Para el Desayuno

Tipo de Receta: Plato Principal

Receta para: 4 porciones

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 5 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- ½ de cebolla roja
- 1 tomate mediano
- ¼ de pimiento/ají verde
- Aceite en aerosol
- 4 huevos o 1 tz de sustituto de huevo
- ½ cdta de pimienta negra
- ½ cdta de chile picante, seco machacado
- ¼ cdta de salsa picante
- ½ tz de frijoles negros, lavados
- ½ tz de queso "cheddar" rallado reducido en grasa
- 4 tortillas de harina



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Corte la cebolla, tomate y pimiento/ají en cuadraditos.
3. Rocíe ligeramente un sartén mediano con aceite en aerosol y cocine los vegetales hasta que se ablanden.
4. En un tazón, mezcle con un tenedor los huevos, pimienta negra, chile y la salsa picante.
5. Agregue los huevos al sartén y cocine a fuego lento por 5 minutos.
6. Agregue los frijoles y el queso y cocine hasta que se derrita.
7. Cuando los huevos estén cocinados, coloque ¼ de los huevos en la mitad de una tortilla.
8. Envuelva la tortilla y cocine por 1 a 2 minutos.
9. ¡Sirvalo caliente y disfrute!

Contiene: Trigo, Leche, y Huevo

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 1 burrito (189g)

Cantidad por Ración

Calorías 290

%Valor Diario*

Grasa Total 11 g 14%

Grasa Saturada 4 g 20%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 150 mg 50%

Sodio 450 mg 20%

Carbohidrato Total 32 g 12%

Fibra Dietética 2 g 7%

Azúcares Totales 2 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 15 g

Vitamina D 1mcg 6%

Calcio 273mg 20%

Hierro 2mg 10%

Potasio 254mg 6%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto u nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK=3.2;5/14/2015