



Burrito de desayuno para comenzar el día

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 20 min

Equipamiento: Tazón, sartén (o sartén eléctrica), cacerola, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Batidor o tenedor, cuchillo, espátula

Ingredientes

4 huevos

½ taza de leche con bajo contenido de grasa

Una pizca de sal, pimienta y chile en polvo al gusto

1 cucharadita de aceite de oliva o vegetal

4 tortillas de harina de trigo integral de

10 pulgadas, tibias

1 taza de frijoles refritos libres de grasas o frijoles refritos de Celebrate Your Plate

4 oz de queso cheddar rallado reducido en grasas

1 tomate, cortado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y verduras, y las tapas de las latas si usa frijoles refritos en lata.
2. Mezcle los huevos, la leche, la sal, la pimienta y el chile en polvo en un tazón.
3. Caliente aceite en la sartén a fuego medio-alto o a 250 grados en una sartén eléctrica.
4. Vierta la mezcla de huevo en la sartén. Revuelva frecuentemente con la espátula y cocine hasta que esté firme.
5. Caliente los frijoles refritos en otra cacerola o en el microondas en un plato apto para microondas hasta que estén bien calientes.
6. En cada tortilla, esparza ¼ de frijoles refritos, los huevos, el queso y el tomate.
7. Enrolle el burrito y corte por la mitad.

Información nutricional:

Calorías 470

Grasas totales 18 g

Sodio 920 mg

Carbohidratos totales 56 g

Proteína 24 g