



Burrito de desayuno para comenzar el día

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

Tazón mediano

Sartén

Cacerola mediana o tazón apto para microondas mediano

Utensilios:

Batidor o tenedor

Cuchillo

Espátula

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

4 huevos

1/4 taza de leche con bajo contenido de grasa

Condimento al gusto: sal, pimienta, chile en polvo

1 cucharadita de aceite de oliva O vegetal

4 tortillas grandes de trigo integral, calientes

1 taza de frijoles refritos libres de grasas O frijoles refritos en cinco minutos de

Celebrate Your Plate

1 taza de queso cheddar, rallado

1 tomate mediano, cortado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas (si usa frijoles refritos en lata), y las frutas y verduras.
2. Mezcle los huevos, la leche, la sal, la pimienta negra 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 una cacerola mediana (o en el microondas en un tazón apto para microondas) hasta que estén bien calientes.
6. En cada tortilla, esparza 1/4 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