



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

1 a 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

Información nutricional:

Calorías 470
Grasas totales 18 g
Sodio 920 mg
Carbohidratos totales 56 g
Proteína 24 g

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.