



Burrito de frijoles de un minuto

Porciones 1 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 11 min

Equipamiento: Tabla para cortar, abrelatas, tazas medidoras, plato apto para microondas

Utensilios: Cuchillo

Ingredientes

4 tortillas de trigo integral

1 lata de 14 oz de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados O frijoles refritos con bajo contenido de sodio

½ taza de salsa mexicana

½ taza de lechuga, cortada en trozos pequeños

½ taza de tomates, cortados en trozos pequeños

2 oz de queso rallado con bajo contenido de grasa, alrededor de ½ taza

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las verduras, las tapas de las latas y los utensilios.
2. Esparza ¼ de los frijoles sobre cada tortilla y agregue ¼ de queso rallado y salsa por encima.
3. Coloque las tortillas estiradas en un plato grande apto para microondas y caliente en el microondas por 60 segundos o hasta que los frijoles estén calientes y el queso haya comenzado a derretirse.
4. Coloque lechuga y tomate sobre la mezcla de frijoles y cierre los burritos doblándolos desde ambos extremos de la tortilla y luego enrollando la tortilla de abajo hacia arriba.

Información nutricional:

Calorías 300

Grasas totales 6 g

Sodio 620 g

Carbohidratos totales 48 g

Proteína 15 g