



Burrito de frijoles de un minuto

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

Tiempo total: 11 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Abrelatas
Plato apto para microondas

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

4 tortillas de trigo integral
1 lata de 14 onzas de frijoles negros sin sal agregada, escurridos y enjuagados, O 1 $\frac{3}{4}$ tazas de frijoles refritos en cinco minutos de Celebrate Your Plate
1/2 taza de salsa mexicana O 1/2 taza de salsa mexicana de verano de Celebrate Your Plate
1/2 taza de lechuga, cortada en trozos pequeños
1 tomate pequeño, en dados
1/2 taza de queso reducido en grasas, rallado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las tapas de las latas, los utensilios, y las frutas y verduras.
2. Esparza 1/4 de los frijoles sobre cada tortilla y agregue 1/4 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