

Burrito Saludable De Huevo

Agregue más verduras a su desayuno con este burrito saludable de huevo. ¡Pruébelo con cualquiera de sus verduras favoritas o sustituya los huevos por frijoles enlatados!

Rinde: 3-4 porciones

Ingredientes

- 3-4 tortillas integrales
- Medio pimiento rojo dulce cortado en cubitos
- 1 cucharada de cilantro fresco o eneldo finamente picado
- 2 puñados de espinacas picadas
- Cebolla roja pequeña finamente picada
- 1/4 taza de queso rallado opcional
- 4 huevos
- 1 cucharadita de aceite de canola para el sartén
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

1. Rompa los huevos en un tazón y bata (o use un tenedor) para mezclar bien.
2. Caliente un sartén a fuego medio en la estufa y agregue aceite al sartén.
3. Agregue las cebollas picadas al sartén. Utilice una espátula para sofreír las cebollas hasta que estén translúcidas.
4. Agregue el pimiento rojo y sofría por unos 5 minutos.
5. Agregue las espinacas y cocine hasta que estén ligeramente marchitas.
6. Vierta los huevos sobre todas las verduras en el sartén y dar vueltas para cubrir todo el fondo del sartén. Cocine revolviendo con una espátula o dóblelo para un omelette.
7. Apague el fuego y agregue cilantro, queso y sal y pimienta al gusto.
8. Rellene las tortillas calientes con la mezcla y dóblelas para formar un burrito. Servir inmediatamente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el video de la receta o visite snapedny.org



Información nutricional

Nutrientes	Cantidad
Tamaño de la porción:	1 burrito
Calorías:	280
Grasa total:	16 g
Grasa saturada:	6 g
Sodio:	520 mg
Carbohidratos totales:	21 g
Fibra dietética:	0 g
Proteína	16g

Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Tazón para mezclar
- Tazas y cucharas medidoras
- Sartén/Cacerola
- Batidor/tenedor
- Plato para servir
- Espátula

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$6.16

Costo promedio/porción: \$2.05

Rinde: 3-4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Tortillas Integrales



Añadir 1 al carrito
Cebolla Roja Pequeña



Añadir 1 al carrito
Pimiento rojo dulce



Añadir 1 al carrito
Queso rallado



Añadir 1 al carrito
Manojo de cilantro fresco



Añadir 1 al carrito
Huevos 1 Docena



Añadir 1 al carrito
Espinacas Frescas

Mis notas de cocina