

Wraps De Revuelto Con Verduras

Ideal para desayunar en el camino. Hágalo a su manera utilizando su mezcla favorita de verduras.

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: Recetas conmovedoras del USDA

Ingredientes

- Aceite en spray antiadherente
- 1 taza de vegetales frescos o congelados picados (pimientos, cebollas, brócoli y champiñones)
- 1 taza de sustituto de huevo o 4 huevos
- 2 tortillas de harina integral de 6 pulgadas
- ¼ taza de queso cheddar bajo en grasa rallado

Pasos

1. Rocíe un sartén mediana con aceite en spray antiadherente y caliente a fuego medio.
2. Cocine las verduras hasta que estén tiernas, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue el sustituto de huevo y revuelva hasta que esté bien cocido, aproximadamente 5 minutos.
4. Caliente las tortillas en el microondas por 5 a 10 segundos.
5. Coloque la mitad de la mezcla de huevo en cada tortilla y espolvoree con queso.
6. Envuelva la tortilla alrededor de la mezcla de huevo y disfrute.

Utensilios necesarios

- Sartén mediana
- Tazas y cucharas medidoras
- Batidor o tenedor
- Microondas



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 wrap

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	191
Grasa total:	4g
Grasa saturada:	1g
Colesterol:	3 mg
Sodio:	537 mg
Carbohidratos totales:	19 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	1g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	21g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$8.45

Costo promedio/porción: \$4.23

Rinde: 2 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.

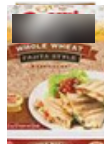
Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Huevos Grandes de Grado A, 12 unidades



Añadir 1 al carrito
Queso Cheddar sin grasa, 1 bolsa



Añadir 1 al carrito
Tortillas integrales de 6 pulgadas, 1 paquete



Añadir 1 al carrito
Pimiento y cebolla congelados, 1 bolsa

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de cocina

- Intente usar tortillas integrales para agregar un poco de fibra.
- Considere utilizar un bloque de queso bajo en grasa en lugar de queso rallado para reducir costos.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.