



Burrito Para El Desayuno

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 taza de leche sin grasa
- 2 cucharadas de pimientos verdes, troceados finamente
- 1/4 de taza de cebolla, troceada finamente
- 1/4 de taza de jamón bajo en sodio, troceado
- Rociador para cocinar
- 4 tortillas integrales de 8-pulg
- 1/4 de taza de salsa

DIRECCIONES:

1. En un tazón grande, batir los huevos y la leche hasta que se mezclen; Añadir pimientos verdes, cebolla y jamón.
2. Caliente un sartén en fuego medio-bajo.
3. Rocíe el sartén con el rociador para cocinar y añada la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajarse, esparza suavemente los huevos en el sartén con una espátula; repita volteando y doblando los huevos hasta que quede nada de líquido. No mezcle los huevos continuamente.
5. Envuelva las tortillas en toallas de papel y caliente en el microondas durante 20 segundos.
6. Divida la mezcla de huevo en cuatro partes iguales y colóquelos en cada tortilla. Doble la tortilla por la mitad o enrolle mirando hacia arriba.
7. Sirva cada burrito con 1 cucharada de la salsa.

Datos Nutricionales	
4 porciones por envase	
Tamaño de porción	1 burrito (156g)
Cantidad por porción	
Calorías	240
	% Valor Diario*
Total de Grasa 9g	12%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 195mg	65%
Sodio 650mg	28%
Total de Carbohidratos 25g	9%
Fibra Dietética 1g	4%
Total de Azúcares 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 14g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 56mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio 213mg	4%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORIAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4



IDEA PARA EL MENU

Breakfast Burrito

Rodajas de naranja

Leche

COSTO

\$1.04 por receta

\$0.26 por porción

Source: Brooke Jenkins-Howard, Nutrition Education Program Curriculum Coordinator University of Kentucky Cooperative Extension Service (Photo: 123rf.com)