

Burrito para el Desayuno

Sirve: 4 porciones

Las proteínas y fibras en este burrito de frijoles, vegetales y yogur para el desayuno son una gran adición para su comida de la mañana.

Ingredientes

1 1/3 tazas frijoles negros (cocidos, machucados con 1 cucharadita de aceite de canola, o utilice frijoles refritos vegetarianos)

4 tortillas de maíz

2 cucharadas cebolla morada (picada)

1/2 taza tomates (picados)

1/2 taza salsa, baja en sodio

4 cucharadas yogur natural, bajo en grasa

2 cucharadas cilantro (picado)

Preparación

1. Mezcle los frijoles con la cebolla y los tomates.
2. Coloque las tortillas en el horno de microondas entre dos pedazos de papel húmedo y caliente durante 15 segundos a máxima potencia.
3. Divida la mezcla entre las tortillas.
4. Doble cada tortilla con el relleno.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	155
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	287 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	7 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	80 mg
Hierro	2 mg
Potasio	449 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 taza
 Granos	1 onza
 Alimentos que contienen proteínas	1 onza

5. Coloque los burritos en un recipiente para microondas y coloque la salsa sobre cada burrito.
6. Caliente durante 15 segundos en el microondas a máxima potencia.
7. Sirva con un poco de yogurt y cilantro encima.

Michigan Department of Community Health, Healthy Recipes