

Burrito al Desayuno

Esta receta es una buena fuente de calcio, que mantiene los huesos y los dientes fuertes.

Ingredientes:

- 4 **huevos**
- 1/4 de taza de **leche** descremada (1%)
- Sal, pimienta, y **chili en polvo** al gusto
- 1 cucharadita de **aceite vegetal**
- 1 taza de **frijoles** refritos bajos en grasa
- 4 **tortillas** de harina de 10 pulgadas de diámetro
- 1/2 taza de 4 onzas de **queso** rallado tipo “cheddar”
- 1 **tomate**, picado

Preparación:

1. Mezcle los huevos, la leche y los condimentos en un recipiente.
2. Caliente aceite en una sartén a fuego medio (350° Fahrenheit en una sartén eléctrica).
3. Ponga los huevos, revuelva y cocine hasta que se sientan firmes.
4. Caliente los frijoles refritos en otra sartén.
5. Caliente las tortillas en un asador o envuélvalas en papel aluminio y caliéntelas en el horno.
6. En cada tortilla ponga por capas 1/4 de los frijoles refritos, huevos, queso y tomate.
7. Enrolle el burrito, córtelo por la mitad y ¡disfrute!
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Ensaye con su salsa favorita en vez del tomate.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 Burrito (126g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 115mg	38%
Sodium 460mg	19%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 2g	
Protein 10g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 6%
Calcium 15%	• Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

8 porciones de 1/2 burrito cada una

Fuente de Información: Janice Smiley y Lynn Steele, 2001, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>