

Burrito para el Desayuno

Rinde 4 porciones

Ingredientes

1 1/3	frijoles negros – machucados con 1 cucharadita de aceite de canola, o utilice frijoles refritos vegetarianos
4	tortillas de maíz
2 cucharadas	cebolla roja picada
1/2 taza	tomates picados
1/2 taza	salsa baja en sodio
4 cucharadas	yogurt natural (sin sabor) bajo en grasa
2 cucharadas	cilantro picado

Instrucciones

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

Precio

Por receta: \$2.10

Por servido: \$0.52

Fuente

Michigan Department of Community Health, Healthy Recipes

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 burrito, 1/4 de receta (158g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 160	Calorías de Grasa 20
% Valor Diario*	
Grasa Total 2.5g	4%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 220mg	9%
Carbohidrato Total 29g	10%
Fibra Dietética 7g	28%
Azúcares 3g	
Proteínas 8g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 8%
Calcio 8%	Hierro 10%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidrato 4 • Protéina 4