

BOWL DE BURRITO DE DESAYUNO

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Incluido en la caja:

- ¼ de taza de frijoles enlatados (frijoles negros o rojos, sin sal), escurridos y enjuagados
- ½ de taza de tomates en cubitos enlatados bajos en sodio
- ¼ de taza de arroz integral, cocido

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 huevo, batido
- ½ cebolla pequeña (- ¼ de taza), cortada en cubitos
- ½ de pimiento verde mediano, cortado en cubitos (opcional)
- 2 cucharadas de queso cheddar, rallado (opcional)

Instrucciones:

1. Agregue ¼ de taza de agua y la cebolla a una olla a fuego medio-alto; cocine hasta que esté translúcida (3-4 minutos).
2. Agregue el huevo, el pimiento verde y el queso rallado a la sartén y cocine, revolviendo para combinar bien y deshacer los trozos.
3. Agregue los frijoles, el arroz integral y los tomates a un tazón apto para microondas y caliente durante 1 minuto. Retire, revuelva para mezclar y cocine en el microondas durante 30-60 segundos, o hasta que esté completamente caliente.
4. Agregue la mezcla de huevo al tazón y sirva.

Sugerencia: ¡Agregue aguacate y jugo de lima para darle más sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 1
Tamaño de la porción: 1 ½ taza
Calorías: 311
Grasas: 8 g
Sodio: 277 mg
Carbohidratos: 39 g
Fibra: 10 g
Proteína: 16.5 g
Porciones de Carbohidratos: 2 ½

**Los datos nutricionales incluyen frijoles negros enlatados con 50% menos de sodio, tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, arroz integral cocido de grano medio, 1 huevo marrón grande, cebolla blanca pequeña, pimiento verde fresco y queso cheddar fuerte rallado Kraft.*