

## 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.*