

BREAKFAST CƠM THỐ BURRITO

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 10 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- ½ chén đậu đóng hộp (đậu đen hoặc đậu tây, không muối), rửa sơ và để ráo
- ½ chén cà chua cắt hạt lựu đóng hộp ít muối
- ½ chén cơm gạo lứt, nấu chín

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 quả trứng, được đánh tan
- ½ củ hành nhỏ (~¼ chén), thái hạt lựu
- ½ ớt chuông xanh cỡ vừa, cắt hạt lựu (tùy ý)
- 2 muỗng canh phô-mai cheddar, bào sợi (tùy ý)

Chỉ dẫn:

1. Cho ¼ cốc nước và hành tây vào chảo nhỏ nấu lửa lớn vừa; cho đến khi hành chín (3-4 phút).
2. Cho trứng, ớt chuông xanh, phô-mai sợi vào chảo nấu lên, khuấy đều cho tơi ra.
3. Cho đậu, gạo lứt và cà chua vào âu đựng dùng được trong lò vi sóng, làm nóng tầm 1 phút. Lấy ra, trộn tất cả lên và cho vào lò vi sóng lần nữa, nấu chừng 30-60 giây, hoặc cho đến khi đồ ăn trong âu nóng lên.
4. Cho hỗn hợp trứng vào âu đựng và thưởng thức.

Mẹo: Phủ lên mặt món ăn một ít bơ trái và nước cốt chanh để gia tăng thêm hương vị!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 1
Kích cỡ khẩu phần: 1 ½ chén
Lượng calo: 311
Chất béo: 8 g
Natri: 277 mg
Carbohydrate: 39 g
Chất xơ: 10 g
Chất đạm: 16,5 g
Khẩu phần carbohydrate: 2 ½

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu đen đóng hộp ít muối dưới 50%, cà chua cắt hạt lựu đóng hộp không muối, cơm gạo lứt hạt vừa, 1 quả trứng lớn, một củ hành nhỏ, quả ớt chuông xanh, phô-mai cheddar cắt sợi Kraft.*

KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG DÀNH RIÊNG CHO BẠN.