

## BỮA SÁNG KIỂU BURRITO

**Thời gian chuẩn bị:** 5 phút

**Thời gian nấu:** 5 phút

### Nguyên liệu trong hộp:

- ½ chén cà chua thái hạt lựu ít muối đóng hộp
- ¼ chén đậu đen đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo

### Nguyên liệu khác cần có:

- 1 bánh tortilla bột mì 10"
- 1 quả trứng, được đánh tan
- ½ củ hành nhỏ (~¼ chén), thái hạt lựu

### Chỉ dẫn:

1. Thêm ¼ cốc nước và hành tây vào trong chảo trên lửa lớn vừa; nấu cho hành chín (3-4 phút).
2. Cho trứng vào chảo, đảo đều cho trứng chín. Nấu 2-3 phút, hoặc cho đến khi nước sệt lại như mong muốn.
3. Lấy ra khỏi bếp. Xúc cà chua, đậu đen và hỗn hợp trứng để lên bánh tortilla và gấp lại.
4. Cách ăn khác: có thể đặt bánh tortilla trên chảo cho đến khi vàng hai mặt.

**Mẹo:** Thêm tiêu xanh, ngô, sốt salsa ít muối hoặc phô-mai bào sợi để tăng thêm hương vị!



### Thành phần dinh dưỡng\*

**Tổng số khẩu phần:** 1  
**Kích cỡ Khẩu phần:** 1 burrito  
**Lượng calo:** 369  
**Chất béo:** 9 g  
**Natri:** 766 mg  
**Carbohydrate:** 54 g  
**Chất xơ:** 8 g  
**Chất đạm:** 17 g  
**Khẩu phần carbohydrate:** 2 ½

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm cà chua cắt hạt lựu đóng hộp không muối, đậu đen đóng hộp ít muối dưới 50%, bánh tortilla bột mì 10" (Mission Foods), 1 quả trứng lớn và ½ củ hành tây trắng nhỏ.*