

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Incluido en la caja:

- ½ taza de tomates enlatados en cubitos bajos en sodio
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjugados

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 tortilla de harina de 10"
- 1 huevo batido
- ½ cebolla pequeña (- ¼ taza), cortada en cubitos

Direcciones:

1. Agregue ¼ de taza de agua y cebolla en una sartén a fuego medio alto; cocine hasta que esté translúcida (3-4 minutos).
2. Agregue el huevo a la sartén, revolviendo para romper los trozos. Cocine 2-3 minutos, o hasta obtener la consistencia deseada.
3. Retire del fuego. Con una cuchara, ponga los tomates, los frijoles negros y la mezcla de huevo en la tortilla y dóblela.
4. Opcional: coloque la tortilla rellena en la sartén y caliente hasta que esté dorada.

Consejo: ¡Agregue pimienta verde, maíz, salsa baja en sodio o queso rallado para un sabor extra!



Información Nutricional*

Porciones totales: 1

Tamaño de la porción: 1 burrito

Calorías: 369

Grasas: 9 g

Sodio: 766 mg

Carbohidratos: 54 g

Fibra: 8 g

Proteína: 17 g

Porciones de Carbohidratos: 2 ½

**Los datos nutricionales incluyen tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, frijoles negros enlatados con un 50% menos de sodio, una tortilla de harina de 10" (Mission Foods), 1 huevo marrón grande y ½ cebolla blanca pequeña.*