

**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 enjuagados

### 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 pimiento 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.*