

## БУРРИТО НА ЗАВТРАК

**Время на подготовку:** 5 минут

**Время на приготовление:** 5 минут

**Входит в коробку:**

- ½ ч. консервированных томатов с низким содержанием соли, нарезанных кубиками
- ¼ ч. консервированной черной фасоли без соли, слить жидкость и промыть

**Дополнительные ингредиенты:**

- 1 10-дюймовая тортилья
- 1 яйцо, взболтать
- ½ маленькой луковицы (~¼ ч.), нарезать

**Инструкции:**

1. Добавьте в сковороду ¼ ч. воды, лук, и готовьте на средне-сильном огне до полупрозрачности (3-4 минуты).
2. Вылейте в кастрюлю яйцо, перемешивая, чтобы не оставалось комочков. Готовить 2-3 минуты или до желаемой степени готовности.
3. Снимите с огня. Выложите ложкой томаты, черную фасоль и яичную смесь на тортилью и сложите.
4. По желанию: поместите наполненную тортилью на сковороду и поджарьте до золотистого цвета.

**Совет:** Добавьте зеленый перец, кукурузу, сальсу с низким содержанием соли или тертый сыр для более яркого вкуса!



**Питательная ценность\***

**Всего порций:** 1  
**Размер порции:** 1 буррито  
**Калории:** 369  
**Жиры:** 9 г  
**Натрий:** 766 мг  
**Углеводы:** 54 г  
**Пищевые волокна:** 8 г  
**Белки:** 17 г  
**Порций углеводов:** 2 ½

*\*В питательную ценность включены консервированные резаные кубиками томаты без соли, консервированная черная фасоль с содержанием соли, уменьшенным на 50%, 10-дюймовая тортилья (Mission Foods), 1 большое коричневое яйцо и ½ маленькой белой луковицы*