

БУРРИТО В МИСКЕ НА ЗАВТРАК

Время на подготовку: 5 минут

Время на приготовление: 10 минут

Входит в коробку:

- ½ ч. консервированной фасоли (черной или красной, без соли), слить жидкость и промыть
- ½ ч. консервированных томатов с низким содержанием соли, нарезанных кубиками
- ½ ч. готового бурого риса

Дополнительные ингредиенты:

- 1 яйцо, взболтать
- ½ маленькой головки лука (~¼ ч.), нарезанного
- ½ среднего зеленого перца, нарезать (по желанию)
- 2 столовых ложки тертого сыра чеддер (по желанию)

Инструкции:

1. Поместите ¼ ч. воды и лук в сковороду на средне-сильный огонь; готовьте до прозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте яйцо, зеленый перец и тертый сыр в сковороду и готовьте, помешивая и не давая образовываться комкам.
3. Добавить фасоль, бурый рис и томаты в посуду для микроволновой печи и прогреть в течение 1 минуты. Достать, перемешать и нагреть в микроволновой печи 30-60 секунд или до полного разогрева.
4. Добавить в миску яичную смесь и подавать.

Совет: Добавьте авокадо и сок лайма для дополнительного вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 1
Размер порции: 1 ½ ч.
Калории: 311
Жиры: 8 г
Натрий: 277 мг
Углеводы: 39 г
Пищевые волокна: 10 г
Белки: 16.5 г
Углеводов в порции: 2 ½

**В питательную ценность включены консервированная черная фасоль с пониженным на 50% содержанием соли, консервированные резаные кубиками томаты без соли, готовый бурый рис средней крупности, 1 большое коричневое яйцо, мелкий белый лук, свежий зеленый перец и тертый сыр чеддер Крафт.*