

# Burritos Para el Desayuno

**Tipo de Receta:** Plato Principal

**La receta hace:** 4 porciones

**Tiempo para preparación:** 10 minutos

**Tiempo para cocinar:** 5 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

## Lo que necesita para la receta:

- 4 tortillas de harina
- ½ de cebolla roja
- 1 tomate mediano
- ⅓ de pimiento/ají verde
- 1 taza de queso “cheddar” rallado reducido en grasa
- 1 taza de sustituto de huevo o 4 huevos
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de chile picante, seco machacado
- ¼ cucharadita de salsa picante
- Aceite en aerosol de cocina

## Para preparar:

1. Lávese las manos
2. Corte la cebolla, el tomate y el pimiento/ají en cuadraditos
3. Rocíe ligeramente un sartén mediano con aceite en aerosol y cocine los vegetales hasta que se ablanden.
4. En un bol, mezcle con un tenedor los huevos, la pimienta negra, el chile y la salsa picante.
5. Agregue los huevos al sartén y cocine a fuego lento por 5 minutos.
6. Agregue el queso y cocine hasta que se derrita.
7. Cuando los huevos estén cocidos, coloque un cuarto de los huevos en el medio de una tortilla.
8. Envuelva la tortilla y cocine por 1 o 2 minutos.
9. ¡Sírvalo caliente y disfrute!



Esta imagen representa una porción.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 burrito

Cantidad por Ración

<b>Calories</b> 270	<b>Calorías de Grasa</b> 120
<b>%Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 13 g	<b>20%</b>
Grasa Saturada 4 g	<b>20%</b>
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol</b> 195 mg	<b>65%</b>
<b>Sodio</b> 450 mg	<b>19%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 24 g	<b>8%</b>
Fibra Dietética 3 g	<b>12%</b>
Azúcares 4 g	
<b>Proteína</b> 14 g	
Vitamina C	25%
Calcio	20%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=3.2;5/14/2015

Puede encontrar otras recetas en [www.snaped4me.org](http://www.snaped4me.org)



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station