

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
- 1/3 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!



Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 burrito

Cantidad por Ración

Calories 180	Calorías de Grasa 40
%Valor Diario*	
Grasa Total 4 g	6%
Grasa Saturada 1.5 g	8%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 5 mg	2%
Sodio 480 mg	20%
Carbohidrato Total 19 g	6%
Fibra Dietética 1 g	4%
Azúcares 3 g	
Proteína 15 g	
Vitamin D 4.3%	
Calcium 20%	

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

FK=3.2;11/12/2012

Puede encontrar otras recetas en 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

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; o para más información diríjase a 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

Breakfast Burritos

Recipe Type: Main Dish

Serves: 4

Prep Time: 10 minutes

Cooking Time: 5 minutes

C means cup T means tablespoon t means teaspoon oz means ounce

What you need:

- 4 flour tortillas
- 1/2 red onion
- 1 medium tomato
- 1/3 medium bell pepper
- 1 C reduced fat shredded cheddar cheese
- 1 C egg substitutes or 4 eggs
- 1/2 t black pepper
- 1/2 t chili flakes
- 1/4 t hot sauce
- Cooking oil spray

What to do:

1. Wash your hands.
2. Dice the onions, tomato and pepper.
3. Spray a medium skillet lightly with cooking spray and cook the veggies until they are soft.
4. Mix the eggs, black pepper, chili and hot sauce in a bowl with a fork.
5. Add the eggs to the pan and cook on low heat for 5 minutes.
6. Add the cheese and cook until it is melted.
7. When your eggs are cooked place 1/4th of the eggs in the middle of each tortilla.
8. Wrap the tortilla and cook for 1 to 2 minutes.
9. Serve warm and enjoy!



This is a picture of 1 serving.

Nutrition Facts

Serving Size 1 burrito

Amount Per Serving

Calories 180

Calories from Fat 40

%Daily Value*

Total Fat 4 g **6%**

Saturated Fat 1.5 g **8%**

Trans Fat 0 g

Cholesterol 5 mg **2%**

Sodium 480 mg **20%**

Total Carbohydrate 19 g **6%**

Dietary Fiber 1 g **4%**

Sugars 3 g

Protein 15 g

Vitamin D 4.3%

Calcium 20%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

FK= 3.2; 11/12/2012

Find other recipes at www.snaped4me.org



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



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. USDA is an equal opportunity provider and employer.

To Apply for SNAP visit www.njsnap.org

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders. Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station