



Burrito con Salsa para el Desayuno

Ingredientes:

- 4 huevos grandes
- 2 cucharadas de maíz congelado
- 1 cucharadas de leche 1%
- 2 cucharadas de pimientos verdes, picados
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de tomate fresco, picado
- 1 cucharadita de mostaza
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de salsa picante
- 4 tortillas de harina, 8 pulgadas
- ¼ taza de salsa de tomate enlatada

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350°F. En un tazón grande, mezcle los huevos, maíz, leche, pimientos verdes, cebollas, tomates, mostaza, ajo, salsa picante, y sal durante 1 minuto hasta que los huevos estén suaves.
2. Vierta la mezcla anterior en un molde ligeramente engrasado de 9 x 9 x 2 pulgadas y cubra con papel aluminio.
3. Ponga en el horno durante 20-25 minutos hasta que los huevos estén bien cocidos.
4. Envuelva las tortillas en plástico y coloque en el microondas durante 20 segundos hasta que estén calentitos. Cuidado al separarlas del plástico. El vapor está muy caliente.
5. Corte la mezcla de huevo cocido en 4 pedazos iguales y enrolle 1 pedazo de huevo cocido en cada tortilla.
6. Sirva cada burrito con 2 cucharadas de salsa.

Rinde como 4 porciones, 1 burrito cada una

Fuente: Michigan Department of Community Health, “Healthy Recipes”

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	1 burrito (137g)
Amount per serving	
Calories	210
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 185mg	62%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 31mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 91mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA’s Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

Cornell Cooperative Extension provides equal program and employment opportunities.