



Breakfast Burrito

Servings: 1
Total cost: \$2.68

INGREDIENTS

- 1 tablespoon oil
- 1/3 cup onion, chopped
- 1/3 cup red/green bell peppers, chopped
- 1/3 cup canned black beans
- 1 whole wheat tortilla
- 1 egg (optional)



STEP 1: Heat oil in a pan and sauté onions and peppers until soft throughout.



STEP 2: Add the black beans and sauté for 1 more minute.



STEP 3: Add mixture to a whole wheat tortilla.



Optional Step: Scramble an egg and add to the wrap.



STEP 4: Choose your topping (below) and wrap the tortilla.

Try these vegetables: Mushrooms, spinach, kale, tomatoes, shredded carrots, corn

Topping options: Salsa, chopped tomatoes, cheese, avocado, lettuce, shredded cabbage, jalapeños

370 Calories | 42g Carbs | 5g Sugar | 7g Fiber | 18g Fat (4g Sat Fat) | 11g Protein | 357mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Burritos para un desayuno

Porciones: 1

Costo Total: \$2.68

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 1/3 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de pimiento rojo o verde picado
- 1/3 taza de frijoles negros enlatados
- 1 tortilla de trigo integral
- 1 huevo (opcional)



Paso 1: Caliente el aceite en una sartén y saltee la cebolla y el pimiento hasta que se ablanden.



Paso 2: Agregue los frijoles negros y saltee durante 1 minuto más.



Paso 3: Agregue la mezcla a una tortilla de trigo integral.



Paso opcional: Bata un huevo y agregue al burrito.



Paso 4: Elija su acompañamiento (a continuación) y envuelva la tortilla.

Pruebe con estas verduras: Hongos, espinaca, col rizada, tomates, zanahoria rallada, maíz

Opciones de acompañamientos: Salsa, tomates picados, queso, aguacate, lechuga, repollo rallado, jalapeños

370 Calorías | 42g Carbs | 5g Azúcar | 7g Fibra | 18g Grasa Total (4g Grasa Saturada) | 11g Proteína | 357mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes