

Breakfast Burrito

Servings: 4 (1 burrito each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 tablespoon oil
- 1 medium onion, chopped
- 1 bell pepper, chopped
- 1 (15 ounce) can black beans, no salt added, drained and rinsed
- 4 eggs
- 4 (10 inch) whole wheat tortillas
- Optional: your favorite spices

Instructions

STEP 1: Heat oil in a pan and sauté onions, peppers and optional spices on medium high heat until soft, about 5 minutes. Add the black beans and sauté for 1 minute. Push the vegetable mixture to the side of the pan, add eggs, and scramble.

STEP 2: Divide the mixture evenly among the tortillas.

STEP 3: Add desired toppings and wrap into burritos.



- **Nutrition Boost:** Add your favorite canned, fresh or frozen vegetables. Mushrooms, spinach, kale, corn and tomatoes all work!
- **Try this!** Top with salsa, avocado, jalapenos or shredded cheese for more flavor.



Per Serving: 350 Calories | 45g Carbs | 5g Sugar | 9g Fiber | 12g Fat (4g Sat Fat) | 17g Protein | 490mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Burritos para un desayuno

Porciones: 4 (1 burrito cada una)

Dieta: Vegetarianos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento picado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 4 huevos
- 4 (10 pulgadas) tortillas de trigo integral grandes
- Opcional: sus especias favoritas

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, los pimientos y las especias opcionales, y sofría hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Agregue los frijoles negros y sofría durante 1 minuto. Desplace la mezcla de verduras hacia un lado de la sartén, agregue los huevos y revuélvalos.

PASO 2: Distribuya la mezcla de manera uniforme sobre las tortillas.

PASO 3: Agregue los aderezos de su preferencia y enrolle formando burritos.



- **Refuerzo nutricional:** Agregue sus verduras enlatadas, congeladas o frescas favoritas. ¡Los champiñones, la espinaca, la col rizada, el maíz y los tomates son excelentes opciones!
- **¡Pruebe esto!** Acompañe con salsa, aguacate, jalapeños o queso rallado para realzar el sabor.



Por porción: 350 calorías | 45g carbohidratos | 5g azúcar | 9g fibra | 12g grasa (4g grasa saturada) | 17g proteína | 490mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes