

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



- **تعزيز التغذية:** تُضاف الخضار المعلبة أو المجمدة أو الطازجة المفضلة. يمكن استخدام الفطر والسبانخ واللفت والذرة والطماطم!
- **جرب ما يلي!** توضع فوقها الصلصة أو الأفوكادو أو الهالابينو أو الجبن المبشور لنكهة إضافية.



بوريتو الفطور

وجبة تكفي: 4 (1 بوريتو لكل شخص)

النظام الغذائي: نباتي

المقادير

- 1 ملعقة زيت
- 1 بصلة متوسطة مقطعة
- 1 ثمرة فلفل مقطعة
- 1 علبة حبوب فاصولياء سوداء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 4 بيضات
- 4 تورتيلا القمح الكامل (بقطر 10 بوصات)
- اختياري: التوابل المفضلة

إرشادات

الخطوة 1: يُسخن الزيت في مقلاة ويُقلّى البصل والفلفل والتوابل الاختيارية على نار متوسطة إلى عالية حتى تصبح طرية، أي لحوالي 5 دقائق. تُضاف الفاصوليا السوداء وتُقلّى لمدة دقيقة واحدة. يوضع خليط الخضار إلى جانب المقلاة، ويُضاف البيض ويُخلط المزيج.

الخطوة 2: يُقسّم الخليط بالتساوي بين التورتيلا.

الخطوة 3: يُضاف التزيين المطلوب وتُلف في البوريتو.

لكل وجبة: 350 سعرة حرارية | 45 جرام كربوهيدرات | 5 جرام سكر | 9 جرام ألياف | 12 جرام دهون | 4 جرام دهون مشبعة | 17 جرام بروتين | 490 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes