

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

የቁርስ ቦሪቶ

የገባታው መጠን:- ለ 4 ሰው የሚበቃ (1 ቦሪቶ ለየአንዳንዱ)

አመጋገብ:- አትክልት ብቻ ተመጋቢ

ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 መካከለኛ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 የፈረንጅ ቃሪያ፣ የተከተፈ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ የጣሳ/የቆርቆሮ ጥቁር ባቄላ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- 4 እንቁላል
- 4 (ባለ 10 ኢንች) ሙሉ ስንዴ ቶርቲላስ
- አማራጭ:- የሚወዷቸው ቅመማቅመሞች

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ያረጁ 1:- በመጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው ያሞቁ እና ሽንኩርት፣ ቃሪያ እና አማራጭ ቅመማቅመሞች በመካከለኛ ከፍተኛ ሙቀት ለስላሳ እስኪሆን ያብስሉት። ለ 5 ደቂቃዎች ያክል። ጥቁር ባቄላ ይጨምሩ እና ለ 1 ደቂቃ ያብስሉት። የአትክልት ድብልቁን ወደ መጥበሻው ዳር ያውጡት፣ እንቁላል ይጨምሩ ይፈርፍሩት።

ያረጁ 2:- ድብልቁን ለቶርቲላዎቹ እኩል ይከፋፍሉት።

ያረጁ 3:- የሚፈልጉትን ማጣፈጫዎች ይጨምሩ እና ጠቅልለው ወደ ቦሪቶነት ይለውጡ።



- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** የሚወዷቸውን የታሽጉ የቀዘቀዘ ወይም ፍሬሽ አትክልቶችን ያክሉ። እንጉዳይ፣ ስፒናች፣ ካሌ፣ በቆሎ እና ቲማቲም ሁሉም ይሆናሉ!
- **ይህን ይሞክሩ!** ተጨማሪ ጣባም ለማግኘት ሳልሳ፣ አሾካዶ፣ ቃሪያ ወይም ደቃቅ ቺዝ ከላይ ይጨምሩ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 350 ካሎሪ | 45g ካርቦች | 5g ስኳር | 9g አሰር | 12g ስብ (4g ሳቼሬትድ ስብ) | 17g ፕሮቲን | 490mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።