

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

صبحانه بوریتو

وعده ها: 4 (هر کدام 1 بوریتو)

رژیم: مخصوص افراد گیاه‌خوار



- **تقویت تغذیه:** سبزیجات کنسرو شده، تازه یا منجمد مورد علاقه خود را اضافه کنید. قارچ، اسفناج، کلم پیچ، ذرت و گوجه فرنگی همه کار می‌کنند!
- **این را امتحان کنید!** برای طعم بیشتر، سالسا، آووکادو، هالاپنو یا پنیر رنده شده را روی آن قرار دهید.



مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 1 پیاز متوسط، خرد شده
- 1 فلفل دلمه ای، خرد شده
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا سیاه، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شود
- 4 عدد تخم
- 4 (10 اینچ) توریتلا گندم کامل
- اختیاری: ادویه های مورد علاقه شما

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن را در تابه داغ کنید و پیاز، فلفل و ادویه دلخواه را روی حرارت متوسط زیاد تفت دهید تا نرم شود، حدود 5 دقیقه. لوبیا سیاه را اضافه کنید و 1 دقیقه تفت دهید. مخلوط سبزیجات را کنار تابه فشار دهید، تخم مرغ ها را اضافه کنید و هم بزنید.
- مرحله 2:** مخلوط را به طور مساوی بین توریتلاها تقسیم کنید.
- مرحله 3:** رویه های دلخواه را اضافه کنید و داخل بوریتو بپیچید.

در هر وعده: 350 کالری | 45 گرم کربوهیدرات | 5 گرم شکر | 9 گرم فیبر | 12 گرم چربی (4 گرم چربی اشباع) | 17 گرم پروتئین | 490 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید