

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

Burrito du petit déjeuner

Portions : 4 (1 burrito par personne)

Régime alimentaire : Végétarien

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon moyen, haché
- 1 poivron rouge, haché
- 1 boîte (15 onces) de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 4 œufs
- 4 tortillas de blé entier (10 pouces)
- Facultatif : ajoutez vos épices préférées

Instructions

ÉTAPE 1: Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les oignons, les poivrons et les épices optionnelles à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Ajoutez les haricots noirs et faites-les sauter pendant 1 minute. Poussez le mélange de légumes sur le côté de la poêle, ajoutez les œufs et brouillez-les.

ÉTAPE 2: Répartissez le mélange uniformément sur les tortillas.

ÉTAPE 3: Add desired toppings and wrap into burritos.



- **Boost nutritionnel :** Ajoutez vos légumes préférés en conserve, surgelés ou frais. Champignons, épinards, chou frisé, maïs et tomates, tout est possible !
- **Essayez ça !** Garnissez-les de salsa, d'avocat, de jalapenos ou de fromage râpé pour plus de saveur.



Par portion : 350 calories | 45 g de glucides | 5 g de sucre | 9 g de fibres | 12 g de lipides (4 g de graisses saturées)
| 17 g de protéines | 490 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes