

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

د سهارني بوريتو

خو ځله دې وړاندې شي: 4 (1 د هر بوريتو لپاره)

غذا: گياه خوړونکي



- **معدي پياوړتيا:** خپل د خوښې وړ کنسرت شوي، تازه يا يخ وهلي سبزيجات اضافه کړئ. مرغی، پالک، کرم، جوار او رومي بانجان ټول کار کوي!
- **دا وازموئ!** خپل د خوښې وړ کنسرت شوي، تازه يا يخ وهلي سبزيجات اضافه کړئ. مرغی، پالک، کرم، جوار او رومي بانجان ټول کار کوي!



ترکيب يعنې اجزاوې

- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1 دانه متوسط پياز، ټوټه شوی
- 1 دولمه، ټوټې شوی
- 1 (15 اونسه) قوطی توره لوبیا، چې مالګه ونه لري، اوبه يې وچې شوې او نښتځل شوې وي

لارښوونې

- ګام 1:** په يوه لوبني کې غوړي گرم کړئ او پياز، مرچک او اختياري مصالحې په منځنۍ لوړه تودوخه کې تر نرمیدو پورې په غوړو کې سره کړئ، شاوخوا 5 دقيقې. توره لوبیا پکې اضافه کړئ او د 1 دقيقې لپاره يې وخورئ. د سبزيجاتو مخلوط د کړايي يوې خوا ته واچوئ، هګۍ پکې وراضافه کړئ او ښه يې وخورئ.
- ګام 2:** مخلوط په مساوي ډول په پاستي کې وويشئ.
- ګام 3:** د خوښې وړ پر سر اچول کېدونکي شان پکې وراضافه کړئ او په بوريتو کې يې تاو کړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 350 کالوري | 45 ګرامه کاربوهايډريټ | 5 ګرامه بوره | 9 ګرامه فايبر | 12 ګرامه غوړ (4 ګرامه مشبوع غوړ) | 17 ګرامه پروټين | 490 ملی ګرامه سوډيم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ