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.

QUICK TIPS

- **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.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Per Serving: 350 Calories I 45g Carbs I 5g Sugar I 9g Fiber I 12g Fat (4g Sat Fat) I 17g Protein | 490mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Bánh Burrito ăn sáng

Khẩu phần: 4 cái (mỗi cái một phần) **Chế độ ăn:** Ăn chay

Nguyên liệu

- 1 thìa canh dầu
- 1 củ hành vừa, thái nhỏ
- 1 quả ớt chuông, thái nhỏ
- 1 hộp (15 ounce) đậu đen, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 4 quả trứng
- 4 bánh tortilla làm từ lúa mì nguyên cám (loại dài 10 inch)
- Tùy chọn: cho thêm loại gia vị yêu thích của bạn

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng dầu trong chảo, xào hành, ớt chuông và gia vị tùy chọn ở lửa vừa cao cho đến khi mềm, khoảng 5 phút. Thêm đậu đen vào, đảo đều trong 1 phút. Dồn hỗn hợp rau qua một bên chảo, đập trứng vào và đảo đều cho trứng chín.

BƯỚC 2: Chia đều hỗn hợp lên các bánh tortilla

BƯỚC 3: Thêm các loại topping yêu thích và cuộn thành burrito.

QUICK TIPS

- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm các loại rau đóng hộp, đông lạnh hoặc tươi ngon yêu thích. Nấm, rau bina, cải xoăn, ngô và cà chua đều phù hợp!
- **Hãy thử ngay công thức này!** Thêm sốt salsa, bơ, ớt jalapeño hoặc phô mai bào để tăng hương vị.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Trong mỗi khẩu phần: 350 Calo | 45g Tinh bột | 5g Đường | 9g Chất xơ | 12g Chất béo (4g Chất béo bão hòa) | 17g Protein | 490mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes