



Burrito para el Desayuno con Salsa

Ingredientes:

- 4 huevos grandes
- 2 cucharadas maíz congelado
- 1 cucharada leche 1% en grasa
- 2 cucharadas pimientos verdes picados
- ¼ taza cebollas picadas
- 1 cucharada tomate fresco picado
- 1 cucharadita mostaza
- ¼ cucharadita ajo granulado
- ¼ cucharadita salsa picante
- 4 tortillas de 8 pulgadas
- ¼ taza salsa enlatada

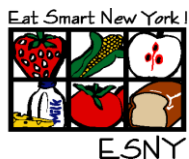
Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350°F. En un tazón grande, mezcle los huevos, maíz, leche, pimientos verdes, cebollas, tomates, mostaza, ajo, salsa picante, y sal durante 1 minuto hasta que los huevos estén suaves.
2. Vierta la mezcla anterior en un molde ligeramente engrasado de 9x9x2 pulgadas y cubra con papel aluminio.
3. Ponga en el horno durante 20-25 minutos hasta que los huevos estén bien cocidos.
4. Envuelva las tortillas en plástico y coloque en el microondas durante 20 segundos hasta que estén calentitos. Cuidado al separarlas del plástico. El vapor está muy caliente.
5. Corte la mezcla de huevo cocido en 4 pedazos iguales y enrolle 1 pedazo de huevo cocido en cada tortilla.
6. Sirva cada burrito con 2 cucharadas de salsa.

Nutrition Facts			
Serving Size: 1 burrito, ¼ of recipe (159g)			
Servings Per Recipe: 4			
Amount Per Serving			
Calories	240	Calories from Fat	70
% Daily Value *			
Total Fat	8g		12%
Saturated Fat	2.5g		13%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	185mg		62%
Sodium	620mg		26%
Total Carbohydrate	30g		10%
Dietary Fiber	2g		8%
Sugars	4g		
Protein	11g		
Vitamin A	8%	Vitamin C	10%
Calcium	10%	Iron	15%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
Total Fat	Less than	Calories: 2000	2,500
Saturated Fat	Less than	65g	80g
Cholesterol	Less than	20g	25g
Sodium	Less than	300mg	300mg
Total Carbohydrate	Less than	2,400mg	2,400mg
Dietary Fiber		300g	375g
		25g	30g
30% calories from fat			

Rinde: 4 porciones

Fuente: USDA, Food and Nutrition Service



Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

