



## Burrito para el Desayuno

### Ingredientes:

- 1 1/3 tazas frijoles negros – machucados con 1 cucharadita de aceite de canola o use frijoles refritos
- 4 tortillas de maíz
- 2 cucharadas cebolla roja picada
- 1/2 taza tomates picados
- 1/2 taza salsa baja en sodio
- 4 cucharadas yogurt natural, sin sabor, bajo en grasa
- 2 cucharadas cilantro picado

### Instrucciones:

1. Mezcle los frijoles, la cebolla y los tomates.
2. Coloque las tortillas en el horno de microondas entre dos pedazos de papel húmedo y caliente durante 15 segundos a máxima potencia.
3. Divida la mezcla entre las tortillas.
4. Doble cada tortilla con el relleno.
5. Coloque los burritos en un recipiente para microondas y coloque la salsa sobre cada burrito.
6. Caliente durante 15 segundos a máxima potencia.
7. Sirva con un poco de yogurt y cilantro encima.

Rinde: 4 porciones, 1 burrito cada una

Fuente: Michigan Department of Community Health, “Healthy Recipes”

## Nutrition Facts

servings per container

**Serving size** 1 burrito (138g)

Amount per serving

**Calories** **130**

% Daily Value\*

**Total Fat** 2.5g **3%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 340mg **15%**

**Total Carbohydrate** 26g **9%**

Dietary Fiber 5g **18%**

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars **0%**

**Protein** 7g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 50mg **4%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 337mg **8%**

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



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.

Cornell Cooperative Extension provides equal program and employment opportunities.