

Breakfast Burrito

with Salsa

1 Serving

Ingredients

- 2 large **eggs**
- ¼ cup **frozen bell peppers and onions**, thawed, diced
- ¼ tsp **garlic powder**
- 1 whole wheat **flour tortilla** (8 inch)
- 2 Tbs **salsa** (canned or jarred)

Optional: 1 Tbs low fat milk, ½ cup black beans (rinsed and drained)

Instructions

1. Coat the inside of a mug with cooking spray (or wipe with oil or butter).
2. Add the egg, milk (if using), peppers and onions, black beans (if using), and garlic powder to the mug. Whisk together until combined.
3. Microwave on high for 30 seconds. Stir and microwave another 30 seconds. Repeat if necessary until eggs are cooked through.
4. Microwave tortilla for 20 seconds until warm.
5. Add egg mixture to tortilla, top with salsa, roll up and enjoy!



Nutrition Information

Serving Size: 1 burrito

Calories: 350
Total Fat: 19g
Saturated Fat: 5g
Protein: 17g
Sodium: 730mg
Carbohydrates: 26g
Added Sugar: 0g
Fiber: 1g

Burrito con Salsa para el Desayuno

1 Porción

Ingredientes

- 2 **huevos** grandes
- 1/4 taza mezcla de **chiles/pimientos dulces y cebolla** de paquete congelado
- 1/4 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1 **tortilla** de harina integral
- 2 cucharadas de **salsa** (de lata o frasco)

Opcional: 1 cucharada de leche descremada, 1/3 taza de frijoles negros de lata (lavados y escurridos)

Preparación

1. Cubra el interior de una taza con aceite en aerosol (o con aceite líquido o mantequilla).
2. Agregue los huevos, leche (si usa), mezcla de chiles/pimientos dulces y cebollas, frijoles (si usa) y ajo en polvo. Mezcla bien.
3. Cocine en el horno microondas por 30 segundos en alto poder. Mover y cocinar 30 segundos más. Repita si es necesario hasta que los huevos estén cocidos.
4. Caliente la tortilla en el microondas por 20 segundos.
5. Agregue la mezcla de huevo a la tortilla, cubra con salsa, enrolle y disfrute!



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 burrito

Calorías: 350
Grasa Total: 19g
Grasa Saturada: 5g
Proteína: 17g
Sodio: 730mg
Carbohidratos: 26g
Azúcar Agregado: 0
Fibra: 1g

