

Burritos para el Desayuno

10 Porciones

Desayunar le proporciona a su cuerpo la energía que necesita para comenzar el día, lo ayuda a mantenerse alerta y puede mejorar su estado de ánimo.

- 12 huevos
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla picada, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia
- ½ taza de pimiento verde, lavado previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia
- 1½ taza de queso cheddar, rallado
- 10 tortillas de harina de trigo integral
- Salsa (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Añada los huevos en un tazón mediano, lávese las manos después de tocar huevos crudos, adicione la pimienta y la sal y bata hasta mezclar bien. Deje a un lado.
3. En un sartén grande a fuego medio-alto, caliente el aceite y añada la cebolla y el pimiento verde, cocine hasta que estén blandos (cerca de 5 minutos).
4. Añada los huevos a la mezcla de cebolla y pimientos, use una espátula para revolver todo hasta cocinar los huevos. Quite del fuego y deje el sartén a un lado.
5. Coloque una tortilla en el plato y añádale la mezcla al centro de la tortilla. Espolvoree con queso y salsa a su gusto.
6. Ensamble el burrito y doble hacia dentro los laterales de la tortilla y luego enróllelo. Continúe hasta ensamblar todos los burritos usando este proceso.
7. Si quedan sobras guárdelas en un recipiente cerrado en el refrigerador no más de 4 días.
8. Puede congelar los burritos: Coloque los burritos en el refrigerador hasta que se enfríen. Una vez fríos, envuélvalos con papel de aluminio y congélelos hasta 3 meses. Para recalentarlos, quite el papel y use un plato para microondas, caliente cada burro de 2 a 3 minutos, dele la vuelta cada minuto. Deje enfriar un poco antes de consumirlo.

*Se puede añadir chorizo cocido y/o papas picadas a los burritos, como lo prefiera.

Información nutricional por porción: Calorías 320, Grasa total 17g, Grasa saturada 7g, Carbohidratos 30g, Fibra 4g, Sodio 570mg, Proteína 17g.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extensión cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.