

Eat Smart • Move More

Burrito de Huevo

Tiempo de Preparación: 6 minutos

Tiempo Total: 12 minutos



Ingredientes

- 4 huevos
- 2 cucharadas de leche al 1%
- ½ cucharadita de aceite de canola
- ½ cebolla, cortada en dados
- 1 tomate, cortado en dados
- 4 tortillas integrales

Preparación

- Batir los huevos y la leche hasta mezclarlos en un bol. Dejar aparte.
- Calentar el aceite en una sartén a fuego medio hasta que esté caliente. Añadir la cebolla y el tomate a la sartén y cocinar hasta que estén tiernos.
- Verter la mezcla de huevo.
- A medida que los huevos comienzan a cocinarse, remover lentamente con la espátula hasta formar grumos grandes y suaves.
- Continuar cocinando jalando, levantando y plegando los huevos hasta que espese y no quede líquido visible.
- Mientras cocina, envolver las tortillas en papel de cocina y entibiar en el microondas durante 45 segundos, aproximadamente.
- Dividir la mezcla de huevos en 4 porciones iguales y untar en cada tortilla. Enrollar las tortillas y servir tibio.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 serving
	(142.69g)
Amount per serving	
Calories	200
<hr/>	
Total Fat 10g	13%
Sat. Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholest. 185mg	62%
Sodium 260mg	11%
Total Carb. 19g	7%
Fiber 4g	14%
Total Sugars 2g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 10g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 44mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 173mg	4%

*%DV = %Daily Value

Consejos Rápidos

- ▶ Dar sabor agregando jalapeños o pimientos.
- ▶ También puede aderezar este platillo con cilantro o cebollas verdes.
- ▶ Probar agregando frijoles negros o aguacate para obtener un platillo más sabroso.

Síganos | Me gusta



www.eatsmart.ext.vt.edu

The U.S. Department of Agriculture (USDA) is an equal opportunity provider and employer. This material is partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP which provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your county or city Department of Social Services or to locate your county office call toll-free: 1-800-552-3431 (M-F 8:15-5:00, except holidays). By calling your local DSS office, you can get other useful information about services. This material was partially funded by the Expanded Food Nutrition Education Program, USDA, NIFA.

Virginia Cooperative Extension
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta adaptada de: <https://momfoodie.com>.)

www.eatsmart.ext.vt.edu