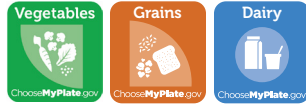


Eat Smart • Move More

Burritos de Frijoles

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 25 minutos



Ingredientes

- 32 onzas de frijoles refritos libres de grasa
- 1 taza de queso cheddar reducido en grasa, en tiras
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 8 tortillas integrales

NOTA: Se considera que esta receta es alta en sodio. Sustituya los frijoles refritos en lata por frijoles con bajo sodio o cocine sus propios frijoles para reducir el sodio.

Preparación

- Calentar el horno a 375°F. Cubrir una fuente para horno con papel manteca o papel de aluminio y dejar a un lado.
- En un bol, combinar los frijoles, el queso, el chile en polvo y el comino.
- Colocar aproximadamente ¼ de taza de la mezcla de frijoles en cada tortilla debajo del centro. Doblar el borde inferior de cada tortilla hacia arriba y sobre el relleno. Doblar los lados hacia adentro, superponiéndolos para encerrar el relleno. Enrollar desde abajo de la tortilla. Colocar el lado de la unión hacia abajo en la fuente.
- Hornear 12 a 15 minutos o hasta que estén calientes.

Nutrition Facts

8 servings per container		
Serving size		1 serving (168.81g)
Amount per serving		250
Calories		
		<small>% Daily Value*</small>
Total Fat	9g	12%
Saturated Fat	4g	20%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	10mg	3%
Sodium	690mg	30%
Total Carbohydrate	32g	12%
Dietary Fiber	9g	32%
Total Sugars	<1g	
Includes g Added Sugars		
Protein	13g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	150mg	10%
Iron	2.2mg	10%
Potassium	420mg	8%

*The % Daily Value (DV) 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.

Consejos Rápidos

- ▶ Sirva con lechuga, tomates, aguacate, maíz tostado, crema agria o salsa. Busque nuestra receta de Salsa Fresca.
- ▶ ¿Tiene sobras? Congele los burritos para un bocadillo o una comida recalentada rápida y fácil. No congele con los aderezos incluidos.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

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://www.olderpaso.com>.)

www.eatsmartmovemoreva.org