



BURRITOS DE HUEVO

MATERIALES:

| | |
|--------------------------|-----------------|
| Abrelatas | Sartén mediana |
| Colador | Tabla de cortar |
| Cucharas de medir | Tazas de medir |
| Cuchillo afilado | Tazón pequeño |
| Espátula de goma | Tenedor |
| Plato | Toalla de papel |
| Rallador de cuatro lados | |

INGREDIENTES:

- 3 cebollitas verdes
- 1 pimentón mediano rojo o verde
- 1 diente de ajo mediano
- 2 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles negros, sin sal añadida
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 4 huevos grandes
- ¾ cucharadita de comino molido, dividida en 2 partes
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- Aceite en aerosol
- 4 tortillas

Sirve 4; 1 burrito por porción

**Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Lave las cebollitas y el pimentón. Pele el diente de ajo. Pique las cebollitas. Quítele el centro al pimentón y córtelo en cuadritos. Pique el ajo.
3. Si va a usar cilantro fresco, lave y pique las hojas ahora. Ralle el queso.
5. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
6. Caliente el aceite a temperatura media en una sartén mediana. Eche los frijoles, las cebollitas verdes, el pimentón y el ajo. Cocine hasta que el pimentón esté blando, por unos 3 minutos. Añada $\frac{1}{2}$ cucharadita de cominos molidos y la pimienta negra. Eche la mezcla en un plato.
7. Eche los huevos en un tazón pequeño. Agregue el $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cominos restante. Bata la mezcla un poco con un tenedor.
8. Limpie la sartén con una toalla de papel. Rocíela con aceite en aerosol. Caliente a temperatura media baja. Añada la mezcla de huevos. Cocine, revolviendo de vez en cuando hasta que los huevos estén tan duros como lo desee, de 3 a 5 minutos. Si va a usar el cilantro, agréguelo ahora.
9. Con una cuchara, coloque la mezcla de huevos en el centro de cada tortilla, dividiéndola en partes iguales. Agregue los frijoles y las verduras. Esparza el queso por encima. Si va a usar el yogur, agregue una cucharada a cada tortilla. Enrolle las tortillas y sirva.

Notas:

Los burritos se pueden congelar hasta por una semana. Envuélvalos bien en film de plástico para alimentos, cubra con papel aluminio y congele. Para recalentar, quítele el papel aluminio y el plástico. Métalo en el horno microondas de $1\frac{1}{2}$ a 2 minutos, volteándolo las veces que sea necesario. O quite el film de plástico y póngale de nuevo el papel aluminio. Caliéntelo en el horno eléctrico o en un horno regular a 300°F por unos 6 minutos.