

Fiber-Filled Breakfast Burritos

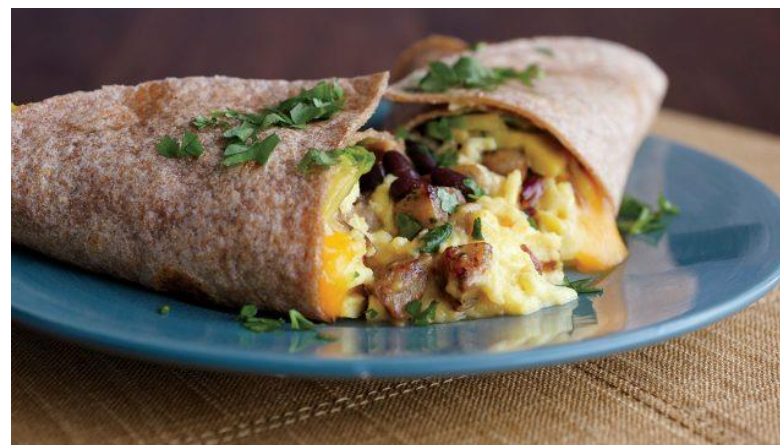
For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 4 Servings

Active Prep Time: 20 minutes

Ingredients:

½ tablespoon olive oil
2 cooked chicken sausage links, diced
1 red onion, diced
6 eggs, lightly beaten
1 cup black beans, drained, rinsed, heated
4 whole wheat tortillas
1 avocado
½ cup shredded cheese
Salsa
Chopped cilantro
Salt and pepper, to taste



Instructions:

1. Heat the oil in a large skillet or sauté pan over medium heat. Add the sausage and onion; cook for 5 minutes or until lightly browned. Turn the heat to low.
2. Pour the eggs into the skillet. Cook slowly, constantly stirring with a wooden spoon until the eggs are firm but still moist.
3. Remove from the heat, season with salt and pepper, and stir in the cilantro.
4. Wrap the tortillas in damp paper towels, and heat in the microwave for 45 seconds. (Or heat them individually in a dry pan until warm and lightly toasted.)
5. Divide the eggs, beans, cheese, and avocado among the tortillas. Roll into tight packages, and top each burrito with salsa, and more cilantro.

Nutrition information per serving: Calories 415, Carbohydrate 22g, Fiber 12g, Protein 20g, Total Fat 17g, Saturated Fat 5g, Sodium 625mg



*Adapted from: eatthis.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

Burrito de Desayuno Relleno de Fibra

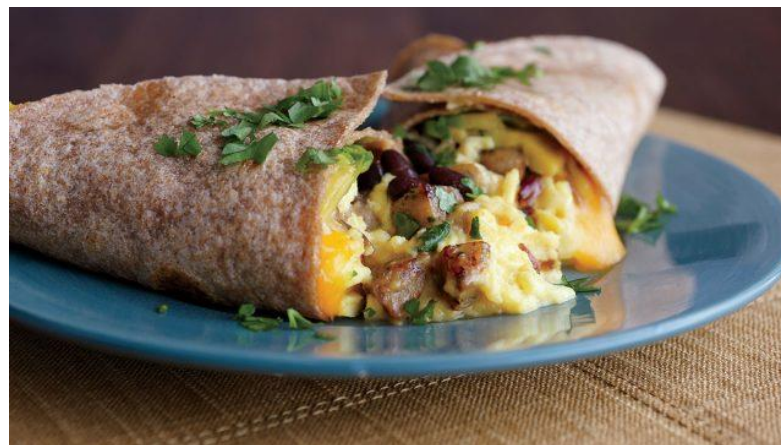
Para obtener más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 4 porciones

Tiempo de Preparación Activa: 20 minutos

Ingredientes:

½ tablespoon aceite de oliva
2 enlaces de salchicha de pollo cocidos, cortados en cubitos
1 cebolla morada, cortada en cubitos
6 huevos, ligeramente batidos
1 taza de frijoles negros, escurridos, enjuagados, calentados
4 tortillas de trigo integral
1 palta
½ taza de queso rallado
Salsa
Cilantro picado
Sal y pimienta para probar



Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande o saltee a fuego medio. Agrega la salchicha y la cebolla; cocine por 5 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Baja el fuego.
2. Vierta los huevos en la sartén. Cocine lentamente, revolviendo constantemente con una cuchara de madera hasta que los huevos estén firmes pero aún húmedos.
3. Retire del fuego, sazone con sal y pimienta y agregue el cilantro.
4. Envuelva las tortillas en toallas de papel húmedas y caliéntelas en el microondas durante 45 segundos. (O caliéntelos individualmente en una sartén seca hasta que estén calientes y ligeramente tostados).
5. Divida los huevos, frijoles, queso y aguacate entre las tortillas. Enrolle en paquetes apretados y cubra cada burrito con salsa y más cilantro.

Información nutricional por ración: Calorías 415, Carbohidratos 22g, Fibra 12g, Proteína 20g, Grasa Total 17g, Grasa saturada 5g, Sodio 625mg

Adaptado de: eatthis.com

Para obtener información sobre CalFresh o Food Bank, llame al (805) 238-4664.

