

BREAKFAST BEAN BURRITO (BURRITO DE FRIJOLAS PARA DESAYUNAR)

INGREDIENTES

- Tortilla de harina de 25 cm, de trigo normal o integral.
- 3/4 de taza de frijoles negros o pintos reducidos en sodio enlatados, escurridos y enjuagados.
- 1 huevo revuelto
- 1/4 taza de queso Cheddar o Monterey Jack rallado
- 2 cucharadas de su salsa favorita



INSTRUCCIONES

- Ponga la tortilla en un plato.
- Coloca los frijoles en el centro, pon encima el huevo revuelto, el queso y la salsa.
- Dobla los extremos, y luego enrolla para formar un burrito.
- Poner en el microondas durante 45-60 segundos.