nutrium

Laura Vázquez Villaseñor
Nutriólogo · 11387915

BURRITO DE HUEVO

15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo fresco (100 g)
- 1 cucharada de leche
- 1/4 de pieza de pimiento picado (30 g)
- 1/4 taza de cebolla rebanada (29 g)
- 1/4 taza de frijol promedio cocido (43 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1 porción de queso panela (40 g)
- 1 tortilla burrera o wrap (56 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un recipiente bate los huevos con la leche hasta combinar.
2º Calienta un sartén a fuego medio, añade el pimiento, la cebolla y los frijoles y cocina por 5 minutos o hasta que la cebolla y el pimiento estén suaves. Añade el ajo en polvo y sazona al gusto con sal y pimienta. Retira del sartén
3º Baja la flama, Añade los huevos y cocina por unos minutos moviendo ocasionalmente.
4º Calienta la tortilla, agrega el huevo revuelto, el queso y los vegetales cocinados. Sirve con salsa al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (305 g)	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	439 kcal	22 %
GRASA	5 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	123 mg	374 mg	125 %
SODIO	184 mg	562 mg	23 %
H. CARBONO	15 g	47 g	16 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	9 g	26 g	–