



Breakfast Burritos

Prep time: 5 minutes

Cook time: 7 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: 1 burrito

Cost: \$2.82 per recipe, \$0.71 per serving

Ingredients

Nonstick cooking spray

¼ cup diced onion

¾ cup low-sodium black beans,
drained & rinsed

4 eggs, beaten

¼ teaspoon black pepper

4 (8-inch) whole wheat tortillas

½ cup salsa

¼ cup shredded low-fat mozzarella
cheese

Directions

- 1) Spray a medium skillet with nonstick cooking spray and place over medium heat.
- 2) Add onion and cook until soft. Then add beans, eggs and pepper. Mix well, and cook for 5 minutes, stirring occasionally.
- 3) While the eggs are cooking, place one paper towel between each of the tortillas and warm in the microwave for 15 seconds.
- 4) Spoon the mixture evenly down the center of each tortilla. Top with salsa and cheese. Roll up the tortillas burrito-style.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 burrito

Amount per serving

Calories 260

% Daily Value*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 145mg 48%

Sodium 650mg 28%

Total Carbohydrate 33g 12%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 13g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 89mg 6%

Iron 2mg 10%

Potassium 219mg 4%

Vitamin A 82mcg 10%

*The % Daily Value 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.



Money-Saving Tip:

Eggs are a great source of low-cost protein. Use them to make easy and healthy meals.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

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



Burritos para Desayunar

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 7 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 1 burrito

Costo: \$2.82 por receta, \$0.71 por porción

Ingredientes

Aceite en aerosol

¼ taza cebolla picada

¾ taza frijoles negros bajos en sodio, enjuagados

4 huevos, batidos

¼ cucharadita pimienta negra

4 tortillas (8 pulgadas) de harina integral

½ taza salsa

¼ taza queso mozzarella rallado bajo en grasa

Preparación

- 1) Rocíe un sartén mediano con aceite en aerosol y coloque sobre fuego medio.
- 2) Agregue la cebolla y cocine hasta que se suavice. Después agregue los frijoles, los huevos y la pimienta. Mezcle bien y cocine por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- 3) Mientras se cuecen los huevos, ponga una toallita de papel entre cada tortilla y caliéntelas en el microondas por 15 segundos.
- 4) Ponga la mezcla en el centro de cada tortilla. Agregue la salsa y el queso encima. Enróllelos como burritos.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size **1 burrito**

Amount per serving

Calories 260

% Daily Value*

Total Fat 9g **12%**

Saturated Fat 3g **15%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 145mg **48%**

Sodium 650mg **28%**

Total Carbohydrate 33g **12%**

Dietary Fiber 3g **11%**

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 13g

Vitamin D 1mcg **6%**

Calcium 89mg **6%**

Iron 2mg **10%**

Potassium 219mg **4%**

Vitamin A 82mcg **10%**

*The % Daily Value 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.



Consejo para ahorrar dinero: Los huevos son una excelente fuente de proteína de bajo costo. Uselas ara preparar comidas fáciles y saludables.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Burritos de Café da Manhã

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 7 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 1 burrito

Custo: \$2.82 por receita, \$0.71 por porção

Ingredientes

Spray antiaderente

¼ copo de cebola em cubos

¾ copo de feijão preto com baixo teor de sódio, enxaguado

4 ovos batidos

¼ colher de chá de pimenta-do-reino

4 tortilhas integrais (8 polegadas)

½ copo de molho salsa

¼ copo de queijo mozzarella ralado com baixo teor de gordura

Modo de Preparo

- 1) Unte uma frigideira média com spray antiaderente e leve ao fogo médio.
- 2) Adicione a cebola e cozinhe até ficar macia. Em seguida, adicione o feijão, os ovos e a pimenta. Misture bem e cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
- 3) Enquanto os ovos estão cozinhando, coloque uma toalha de papel entre cada uma das tortilhas e aqueça no microondas por 15 segundos.
- 4) Espalhe a mistura uniformemente no centro de cada tortilha. Coloque um pouco de molho salsa e queijo por cima. Enrole as tortilhas como um burrito.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size **1 burrito**

Amount per serving

Calories 260

% Daily Value*

Total Fat 9g **12%**

Saturated Fat 3g **15%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 145mg **48%**

Sodium 650mg **28%**

Total Carbohydrate 33g **12%**

Dietary Fiber 3g **11%**

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 13g

Vitamin D 1mcg **6%**

Calcium 89mg **6%**

Iron 2mg **10%**

Potassium 219mg **4%**

Vitamin A 82mcg **10%**

*The % Daily Value 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.



Dica para economizar dinheiro:

Os ovos são uma ótima fonte de proteína de baixo custo. Use-os para fazer refeições fáceis e saudáveis.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.