



إفطار بوريتو الصباح

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

الأدوات:

بولة متوسطة الحجم

مقلاة

مقلاة صلصات متوسطة الحجم أو بولة متوسطة الحجم آمنة للاستخدام في الميكروويف

أدوات الطهي:

مضرب خفق أو شوكة

سكين

ملعقة مسطحة

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

4 بيضات

ربع كوب من الحليب قليل الدسم

التوابل حسب الرغبة: ملح، فلفل، مسحوق الفلفل الحار

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

4 أقراص كبيرة من تورتيلا القمح الكامل، مُسخّنة

كوب من الفاصوليا المهروسة الخالية من الدهون أو فاصوليا

Celebrate Your Plate Five-Minute Refried Beans

كوب جبنة شيدر، مبشورة

حبة طماطم متوسطة الحجم، مقطّعة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات (في حالة استخدام الفاصوليا المهروسة المعلبة) والمنتجات الزراعية.
2. اخلط البيض والحليب والملح والفلفل الأسود ومسحوق الفلفل الحار في بولة متوسطة الحجم.
3. سخن الزيت في مقلاةٍ على نار متوسطة إلى عالية. أو إلى درجة حرارة 250 في مقلاةٍ كهربائية.
4. اسكب مزيج البيض في المقلاة. حافظ على التحريك المستمر باستخدام ملعقة مسطحة، يُطهى المزيج حتى يصبح صلبًا.
5. سخن الفاصوليا المهروسة في مقلاة صلصات متوسطة الحجم --أو ضعها في الميكروويف في بولة آمنة للاستخدام في الميكروويف-- حتى تسخن بأكملها.
6. على كل شريحة تورتيلا، ضع ربع كمية الفاصوليا المهروسة والبيض والجبن والطماطم.
7. لف شطيرة البوريتو واقطعها إلى أنصاف.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 920 ملجم	إجمالي الدهون 18 جم	السعرات الحرارية 470
	البروتين 24 جم	إجمالي الكربوهيدرات 56 جم