



## إفطار بوريتو الصباح

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

### التعليمات

#### 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 وملعق للمعايرة

### المكونات

بيضة إلى 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

#### معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 470

إجمالي الدهون 18 جم

الصوديوم 920 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 56 جم

البروتين 24 جرام