



بوريتو الفاصوليا في دقيقة واحدة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 11 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأغطية العبوات وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية.
2. ضع ربع كمية الفاصوليا على كل قرص تورتيلا وغطها بربع كمية الجبن المبشور والصلصة.
3. رتب شرائح التورتيلا المسطحة على طبق كبير آمن للاستخدام في الميكروويف وضعها لتُطهى لمدة 60 ثانية أو حتى تصبح الفاصوليا ساخنة ويبدأ الجبن بالذوبان.
4. يُغطى مزيج الفاصوليا بالخس والطماطم وتُغلق شطائر البوريتو بطيّ الجانبين الأيسر والأيمن لشرائح التورتيلا ومن ثم لف الشريحة من الأعلى إلى الأسفل.

الأدوات:

لوح تقطيع
فتّاحة علب
طبق آمن للاستخدام في الميكروويف

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

4 أقراص من تورتيلا القمح الكامل
علبة بوزن 14 أونصة من الفاصوليا السوداء بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة بالماء أو كوب وثلاثة أرباع من الفاصوليا المهروسة
Celebrate Your Plate Five-Minute Refried Beans
نصف كوب صلصة أو نصف كوب من صلصة Celebrate Your Plate Summer Salsa
نصف كوب خس، مقطّع إلى قطع صغيرة
حبة طماطم صغيرة مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
نصف كوب من الجبن قليل الدسم مبشور

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 300
إجمالي الدهون 6 جم
الصوديوم 620 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 48 جم
بروتين 15 جم