



بوريتو الفاصوليا في دقيقة واحدة

عدد الحصص 1 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 11 دقيقة

الأدوات:

لوح تقطيع

فتّاحة علب

طبق آمن للاستخدام في الميكروويف

أدوات الطهي:

سكين

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

4 أقراص من تورتिला 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

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 بطي الجانبين الأيسر والأيمن لشرائح التورتيلا ومن ثم لف الشريحة من الأعلى إلى الأسفل.

معلومات تغذوية:

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