

Hearty Egg Burritos

Serves 4

Ingredients

- 3 green onions
- 1 medium red or green bell pepper
- 1 medium clove garlic
- 2 ounces low-fat cheddar cheese
- 1 (15 ½ ounce) can black beans, no salt added
- 1 teaspoon canola oil
- 4 large eggs
- ¾ teaspoon ground cumin, divided
- ¼ teaspoon ground black pepper
- Non-stick cooking spray
- 4 (8-inch) whole wheat flour tortillas
- Optional: 1/3 cup nonfat plain yogurt, ¼ cup fresh cilantro

Directions

1. Rinse green onions and bell pepper. Peel garlic clove.
2. Slice green onions. Remove core and dice bell pepper. Mince garlic.
3. If using fresh cilantro, rinse and chop leaves now.
4. Grate cheese.
5. In a colander, drain and rinse beans.
6. In a medium skillet over medium heat, heat oil. Add beans, green onions, bell pepper, and garlic. Cook until peppers are soft, about 3 minutes. Add ½ teaspoon ground cumin and black pepper. Transfer mixture to a plate.
7. In a small bowl, crack eggs and add remaining ¼ teaspoon cumin. Beat mixture lightly with a fork.
8. Wipe out skillet with paper towel. Coat with non-stick cooking spray. Heat at medium-low. Add egg mixture. Cook, stirring occasionally, until eggs are as firm as you like, about 3-5 minutes. If using cilantro, add now.
9. Spoon egg mixture into the center of each tortilla, dividing evenly. Add beans and veggies. Sprinkle cheese on top. If using yogurt, add a dollop to each tortilla.
10. Fold tortilla over mixture and serve.

Burritos de Huevo

4 Porciones

Ingredientes

- 3 cebollas verdes
- 1 pimiento rojo o verde mediano
- 1 diente de ajo mediano
- 2 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- 1 lata(15 ½ onzas) de frijoles negros, sin sal añadida
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 4 huevos grandes
- ¾ cucharadita de comino molido, cantidad dividida
- ¼ de cucharadita de comino molido, cantidad dividida
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- Aceite en aerosol antiadherente
- 4 tortillas de harina de trigo intergral(8 pulgadas)
- Opcionales: 1/3 taza de yogur natural sin grasa, ¼ taza de cilantro fresco

Instrucciones

1. Enjuague las cebollas verdes y el pimiento. Pelar el diente de ajo.
2. Rebane las cebollas verdes. Retirar el corazón y picar el pimiento. Picar ajo.
3. Si usa cilantro fresco, enjuague y pique las hojas ahora.
4. Queso rallado.
5. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
6. En una sartén mediana a fuego medio, caliente el aceite. Agregue los frijoles, las cebollas verdes, el pimientos y el ajo. Cocine hasta que los pimientos estén suaves, unos 3 minutos. Agregue ½ cucharadita de comino molido y pimienta negra. Transferir la mezcla a un plato.
7. En un tazón pequeño, rompa los huevos. Agregue el ¼ de cucharadita restante de comino. Batir la mezcla ligeramente con un tenedor.
8. Limpie la sartén con una toalla de papel. Escudo con aerosol antiadherente para cocinar. Calentar a temperatura media-baja. Agregue la mezcla de huevo. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los huevos estén tan firmes como desee, aproximadamente de 3 a 5 minutos. Si usa cilantro, agréguelo ahora.
9. Coloque la mezcla de huevo en el centro de cada tortilla, dividiéndola en partes iguales. Agregue frijoles y verduras. Espolvorear queso encima. Si usa yogur, agregue una cucharada a cada tortilla.
10. Dobra la tortilla sobre la mezcla y sirve