

Receta de burrito de desayuno

con instrucciones para congelar y recalentar

Porciones: 10 Preparación: 10 min. Tiempo de cocinar: 10 min.



INGREDIENTES

- 10 tortillas de trigo integral de 10 pulgadas
- 2 cucharadas. aceite de oliva o mantequilla, cantidad dividida
- 12 huevos grandes
- 1/4 cucharadita sal
- Pimienta negra
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 tomate, cortado en cubitos
- 3 tazas de espinacas frescas, enjuagadas
- 5 onzas de queso favorito, rallado (alrededor de 1 1/4 tazas)
- 1 lata de 16 onzas de maíz amarillo, escurrido 1 1/4 taza de salsa favorita
- 1 rollo de papel pergamino

DIRECCIONES

1. Precaliente una sartén grande con 1 cucharada de mantequilla o aceite a fuego medio. Mientras la sartén se calienta, bata los huevos con un tenedor o mezcle la sal y la pimienta negra que desee.
2. Una vez que la sartén esté caliente, vierta los huevos y cocine hasta que ya no estén líquidos (alcanzar una temperatura de 160 grados).
3. Precaliente otra sartén grande con el resto del aceite de oliva o la mantequilla a fuego medio. Una vez caliente, agregue la cebolla picada y el pimiento y cocine hasta que estén suaves. Luego, agregue el tomate cortado en cubitos y las espinacas y cocine hasta que las espinacas se ablanden.
4. En el medio de cada tortilla, agregue unas 3 cucharadas. huevo revuelto, 1,5 cucharadas. mezcla de pimientos morrones, 2 cdas. queso rallado, 1,5 cucharadas. maíz y 2 cucharadas. salsa favorita. Luego, enrolla el burrito.
5. Una vez que haya enrollado todos los burritos, colóquelos en una bolsa o recipiente de plástico grande apto para congelador y separe cada burrito con un trozo de papel pergamino (esto hará que sea más fácil separarlos cuando los recaliente).
6. Para recalentar, coloque el burrito congelado en un plato y cúbralo con una toalla de papel humedecida. Luego, cocine en el microondas durante 3-4 minutos o hasta que esté tibio (los tiempos de cocción variarán según el microondas) o fríalos al aire durante 3-4 minutos a 400 grados. Para los niños, sirva 1/2 burrito a la vez.

NOTA: Los burritos pueden guardarse en el congelador hasta por 6 meses. Para obtener los mejores resultados, guárdelo en el cuerpo del congelador en lugar de en la puerta o en un congelador profundo. ¡Vea el reverso de esta receta para obtener más ideas de burritos para el desayuno!

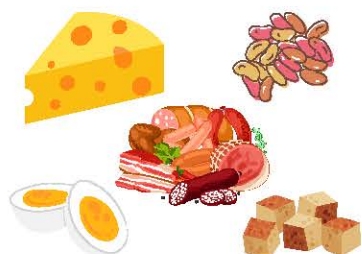
Para un desayuno balanceado, incluya una proteína y al menos un vegetal para poner en la tortilla de trigo integral. Utilice la tabla de tamaños de porciones para determinar la cantidad de cada artículo que debe poner en el burrito para su hijo. **Asegúrese de servir solo alimentos que sean capaces de comer y que no representen un riesgo de asfixia.**

Carne/Lácteos	Verduras	Grano integral
Huevos Salchicha De Desayuno Frijoles negros Queso Pollo	Espinaca Brócoli Zanahorias Maíz Calabacitas	Tortilla integral

La siguiente tabla explica cuántas porciones necesita su hijo al día y cuánto equivale a una porción.

Grupo de alimentos	Porciones por día	1 a 3 años	4 a 6 años
 Granos	6 a 11	-Pan o tortilla 1/4 a 1/2 rebanada -Cereal, arroz, pasta 4 cdas. -Cereal 1/3 taza -Galletas 1-2	-Pan o tortilla 1/2 rebanada -Cereal, arroz, pasta 1/3 taza -Cereal 1/2 taza -Galletas 3-4
 Verduras	2 a 3	-1/4 taza de vegetales cocidos	-1/4 taza de vegetales cocidos
 Frutas	2 a 3	1/4 taza cocido, congelado o enlatado 1/2 pieza fruta fresca 1/4 taza de jugo 100%	1/4 taza cocido, congelado o enlatado 1/2 pieza fruta fresca 1/3 taza de jugo 100%
 Carnes/otras proteínas	2	1 onza de carne, pescado, pollo o tofu 1/4 taza de frijoles cocidos 1/2 huevo	2-3 onza de carne, pescado, pollo o tofu 1/3 taza de frijoles cocidos 1 huevo
 Lácteos	2 a 3	1/2 taza de leche 1/2 onza de queso 1/3 taza de yogur	1/2 taza de leche 1 onza de queso 1/2 taza de yogur

¿QUÉ INCLUYE UN DESAYUNO EQUILIBRADO?



1 PORCIÓN
PROTEÍNAS Y/O
LÁCTEOS



1 PORCIÓN
FRUTAS Y/O
VERDURAS



1 PORCIÓN
DE GRANOS
ENTEROS