

Burritos de huevo

Ingredientes

4 porciones

- 3 cebolletas
- 1 chile dulce mediano rojo o verde
- 1 diente de ajo mediano
- 2 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- 1 lata (de 15½ onzas) de frijoles negros, sin sal agregada
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 4 huevos grandes
- ¾ de cucharadita de comino molido, dividido
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- Espray de cocina antiadherente
- 4 tortillas de trigo integral (de 8 pulgadas)

Ingredientes opcionales

- 1/3 de taza de yogur natural sin grasa
- ¼ de taza de cilantro fresco



Preparación

1. Enjuague las cebolletas y el chile dulce. Pele el diente de ajo.
2. Corte las cebolletas. Retire el centro y corte el chile dulce en cubitos. Pique el ajo.
3. Si usa cilantro fresco, enjuague y pique las hojas ahora.
4. Ralle el queso.
5. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
6. En una sartén mediana a fuego medio, caliente el aceite. Agregue los frijoles, las cebolletas, el chile dulce y el ajo. Cocine hasta que el chile dulce esté suave, aproximadamente 3 minutos. Agregue ½ cucharadita del comino molido y la pimienta negra. Transfiera la mezcla a un plato.
7. En un tazón pequeño, rompa los huevos. Agregue el ¼ de cucharadita de comino restante. Bata la mezcla ligeramente con un tenedor.
8. Limpie la sartén con una toalla de papel. Cubra con espray de cocina antiadherente. Caliente a fuego medio-bajo. Agregue la mezcla de huevo. Cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que los huevos estén tan firmes como desee, aproximadamente de 3-5 minutos. Si usa cilantro, agréguelo ahora.
9. Coloque la mezcla de huevo en el centro de cada tortilla, dividiéndola uniformemente. Agregue los frijoles y las verduras. Espolvoree con queso. Si usa yogur, agregue una cucharada a cada tortilla.
10. Doble la tortilla sobre la mezcla y sirva.

Notas del chef:

- Agregue color y sabor con una salsa fresca. Mezcle tomates frescos o enlatados picados, cebolla picada y cilantro picado. Agregue una pizca de comino para darle un toque picante.
- Para un sabor diferente, use queso Monterey Jack o Colby en lugar de cheddar.
- Compare las etiquetas de los alimentos en busca de sodio/grasas saturadas, y busque que no tengan grasas trans al seleccionar tortillas de trigo integral.
- Cocine al vapor, saltee o cocine a la parrilla una mezcla de verduras. Agréguelas a los burritos.
- Si duplica la receta, no duplique el comino.
- Use 1 cucharada de cilantro seco en lugar de cilantro fresco si lo desee.
- Los burritos se pueden congelar hasta por una semana. Envuélvalos bien en film de plástico, cubra con papel de aluminio y congele. Para recalentar, retire el papel de aluminio y el plástico y cocine en el microondas durante 1 ½-2 minutos, volteando según sea necesario. O retire el film de plástico y vuelva a cubrir con papel de aluminio. Caliente en un horno tostador o un horno normal a los 300°F durante aproximadamente 6 minutos.

