

Burrito de desayuno con huevo y aguacate

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 10 minutos | Cocinar: 5 minutos

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 jalapeño, cortado en cubos
- 1 diente de ajo, picado
- 1/4 de cebolla roja, cortada en cubos
- 4 tortillas de harina
- 1/4 taza de salsa
- 2 aguacates, cortado en rodajas.

PREPARACIÓN

1. Bate los huevos con 1 cucharada de agua para huevos ligeros y esponjosos. Ponlos a un lado.
2. Agregue aceite de oliva a una sartén a fuego medio, añade los pimientos, el ajo y la cebolla y saltea por 2-3 minutos. Bate los huevos una vez más y viértelos en la sartén con las verduras. Revuelve los huevos bien y retira del fuego.
3. Calienta la tortilla en una sartén caliente por 30 segundos. Como alternativa, envuelve 1 a 3 tortillas en una servilleta y caliénta en el microondas por 30 segundos.
4. Divide los huevos revueltos, la salsa y las rodajas de aguacate en el centro de cada tortilla y, deje espacio en los lados y la parte superior e inferior.
5. Dobla los lados hacia adentro sobre el relleno, alrededor de 1 a 2 pulgadas. Luego dobla la parte inferior para que cubra el relleno.
6. Comenzando con el borde inferior que cubre el relleno, enrolla el burrito, asegurándote de doblar firmemente hacia adentro mientras enrollas para mantener el relleno en su lugar.
7. Continúa enrollando hasta que el ultimo pliegue este hacia abajo y sirve.



Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta	
Calorías	350
Grasa total	23 g
Grasa saturada	5 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	280 mg
Sodio	390 mg
Carbohidratos	23 g
Fibra	6 g
Azucares	2 g
Proteína	13 g

Fuente de receta: Add a Pinch