

BREAKFAST BURRITOS

Serves 4

Ingredients

- 2 teaspoons **olive oil**
- 1/2 medium **onion**, diced (about 1/2 cup)
- 1/2 medium **bell pepper**, diced (about 1/2 cup)
- 1/2 cup finely chopped **broccoli**
- Pinch of **salt** and **black pepper**
- 4 large **eggs**
- 3/4 cup **shredded cheese** of your choice
- 4 tablespoons **salsa**, divided
- 4 10-inch whole wheat **tortillas**
- **Optional:** 1 avocado, divided into quarters

Nutrition Facts*

1 serving

Calories: 310

Protein: 16 grams

Total Carbohydrates: 28 grams

Dietary Fiber: 6 grams

Total Fat: 16 grams

**Nutrition facts are an estimate and vary based on serving size.*

STRONG⁴LIFE™



Directions

- 1 Heat olive oil in a large nonstick skillet over medium heat.
- 2 Add onions, bell peppers, broccoli, salt and pepper. Sauté, stirring often, until the veggies are tender (about 5 to 7 minutes).
- 3 In a medium bowl, whisk the eggs.
- 4 Move the veggies to the sides of the skillet and pour the eggs into the middle. Scramble the eggs (scrape the eggs from the bottom of the skillet with a rubber spatula until they're cooked), keeping the eggs and veggies separate while the eggs are cooking.
- 5 Once the eggs are cooked, mix the veggies into the eggs and add the cheese. Turn off the heat.
- 6 Warm the tortillas in the microwave for 15 to 30 seconds.
- 7 Assemble the burritos by topping a warm tortilla with a quarter of the egg and veggie mixture, 1 tablespoon of salsa and 1/4 of the sliced avocado, if using, and wrapping the tortilla into a burrito. Repeat with the remaining tortillas and serve.



Want more recipes? **Scan or click the QR code.**

BURRITOS DE DESAYUNO

Rinde para 4 personas

Ingredientes

- 2 cucharaditas de **aceite de oliva**
- 1/2 **cebolla** mediana, picada (aproximadamente 1/2 taza)
- 1/2 **pimiento morrón** mediano, picado (aproximadamente 1/2 taza)
- 1/2 taza de **brócoli** finamente picado
- Una pizca de sal y **pimienta negra**
- 4 **huevos** grandes
- 3/4 taza de **queso rallado**, el de tu preferencia
- 4 cucharadas **de salsa**, divididas
- 4 **tortillas** integrales de 10 pulgadas
- **Opcional:** 1 aguacate, dividido en 4 partes

Información nutricional*

1 porción

Calorías: 310

Proteína: 16 gramos

Total de carbohidratos: 28 gramos

Fibra: 6 gramos

Grasa total: 16 gramos

**Los valores nutricionales son aproximados y pueden variar según el tamaño de la porción.*

STRONG⁴LIFE™

Children's™
Healthcare of Atlanta



Preparación

- 1 Calienta el aceite de oliva en un sartén grande antiadherente a fuego mediano.
- 2 Agrega la cebolla, el pimiento, el brócoli, la sal y la pimienta. Cocina, moviendo con frecuencia, hasta que las verduras se ablanden, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
- 3 En un recipiente mediano, bate los huevos.
- 4 Mueve las verduras hacia los lados del sartén y vierte los huevos en el centro. Revuelve los huevos, raspando el fondo del sartén con una espátula, hasta que estén cocidos. Mantén los huevos y las verduras separados mientras los huevos se cocinan.
- 5 Una vez que los huevos estén cocidos, mézclalos con las verduras y agrega el queso. Apaga el fuego.
- 6 Calienta las tortillas en el microondas durante 15 a 30 segundos.
- 7 Arma los burritos colocando sobre cada tortilla una cuarta parte de la mezcla de huevo y verduras, una cucharada de salsa y una cuarta parte del aguacate en rebanadas, si lo estás usando. Enrolla la tortilla formando el burrito. Repite con las demás tortillas y sirve.



¿Quieres más recetas? **Escanea o haz clic en el código QR.**