

Burrito

de huevo con frijol



1 PORCIÓN

Ingredientes:

- 1 tortilla de maíz o de harina integral
- 1 huevo
- 1/4 de taza de frijoles de olla
- 1/2 jitomate

Modo de preparación:

- 1.- Pica el jitomate en cubos.
- 2.- Calienta los frijoles de olla.
- 3.- Cocina un huevo revuelto sazonado al gusto.
- 4.- Calienta la tortilla y coloca los frijoles, el huevo y el jitomate sobre la tortilla. Enrolla para formar el burrito.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1 taza de papaya



1 vaso de leche

DESAYUNO