

# BURRITOS PARA CUAL QUIER OCASIÓN

*Estos burritos se pueden comer a cualquiera hora, para almuerzo, lonche o cena. Los frijoles negros tienen hierro y el pico de gallo contiene vitamina C y licopeno. Es más saludable usar “plain” yogur, sin sabor en vez de crema porque tiene mucho calcio y promueve la formación de bacteria saludable en el colon.*

## Ingredientes:

1 paquete de tortillas de harina  
(preferiblemente de trigo integral)  
3 a 4 huevos revueltos (con elote-  
congelado o enlatado, y cebolla)  
2 a 3 papas, cortadas en cubitos  
1 lata de frijoles negros (¡o hechos en  
mejor!)  
Crema agria o yogur  
Sal y Pimienta  
Orégano  
Queso Cotija, parmesano o Jack  
Aguacate en rebanadas  
Hojas de espinaca



casa es

## Salsa Pico de Gallo:

3-4 jitomates picados  
½ taza de cilantro picado  
½ cebolla blanca o morada picada  
1 jalapeño picado  
Jugo de un limón verde

## Direcciones:

Precalentar el horno a 350°. Revuelva las papas en aceite de olivo con sal, pimienta y orégano al gusto. Extienda las papas en una charola y deje esto para después. Cocerlas 10 a 15 minutos. Haga los huevos revueltos con elote y un poco de cebolla picada sobre la estufa en un sartén y deje esto para después. Revise las papas. En un recipiente agregue los jitomates, cilantro, cebolla y jalapeño. Agregue el limón y mezcle todo junto. Agregue sal al gusto y deje reposar. Caliente los frijoles en el microondas o sobre la estufa y déjelo para después. Caliente las tortillas en el comal. Extienda la tortilla sobre un plato y póngale frijoles, huevos, espinacas y papas. Lugo

póngale crema o yogur, queso, rebanadas de aguacate y salsa. Si quiere salpique con salsa de botella. Enróllela para hacerlo en forma de burrito. Rinde 7-8 burritos. ¡Buen provecho!

\*También se le puede agregar arroz con pollo.

**Más información sobre la nutrición de esta receta:**

- El queso contiene calcio
- Las espinacas contienen vitamina A, C y folato
- Los huevos tienen mucha proteína y si quiere se puede usar solamente las claras para reducir la cantidad de colesterol.
- El jitomate contiene vitamina A, C y licopeno
- Los frijoles negros contienen mucha fibra, hierro, proteína y folato
- El aguacate contiene vitamina K, fibra y potasio