

Arme su Propio Burrito-en-Tazón

1 serving

El grupo de los granos incluye productos hechos con trigo, arroz, avena, maíz y cebada. Productos en este grupo, como el pan, la pasta, los cereales y las tortillas, son la fuente principal de energía para nuestro cuerpo.



Escoja Proteína: (½ taza)	Escoja 1 Harina: (1 taza, cocida de acuerdo a las instrucciones del paquete)	Escoja 3 Vegetales: (½ taza de cada uno)	Ingredientes Opcionales: (1-2 cucharadas)
Pollo cocido desmechado	Arroz integral	Tomates	Salsa
Cerdo cocido desmechado	Arroz blanco	Pimentones	Crema agria baja en grasa
Carne de res cocida, desmechada o molida	Quinoa	Cebollas	Queso rallado bajo en grasa
Frijoles negros		Camote asado	Cilantro
		Maíz	
		Aguacate	
		Jalapeño	
		Lechuga	

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. En un tazón no muy hondo, añada la proteína y la harina para empezar su burrito-en-tazón.
3. Añada tres vegetales a su tazón. Dependiendo de su preferencia, use vegetales crudos o cocidos. Puede añadir otros vegetales que no estén en la lista si usted quiere.
4. Si lo desea, añada ingredientes opcionales.

Información Nutricional por Porción: 424 Calorías, Total Grasa 4g, Grasa Saturada 1g, Proteína 23g, Total Carbohidratos 78g, Fibra Dietética 9g, Sodio 60mg.

Fuente de la receta: Nebraska Extension