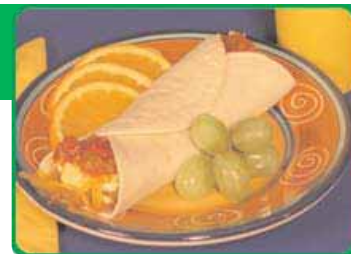


Kids Cookin'



Burritos para el Desayuno

¡Los Huevos en una Cobija!

Ingredientes:

- 4 huevos
- 1/4 taza de leche
- 1 cucharadita de margarina
- 1 taza de frijoles refritos
- 4 tortillas de harina
- 1/2 taza de queso rayado
- 1/4 a 1/2 taza de salsa



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. En una vasija mediana, mezcle los huevos y la leche con un tenedor.
2. Derrita la margarina en una sartén a fuego medio. Revuelva la mezcla de huevo y cocine hasta que esté firme.
3. Caliente los frijoles refritos de 1 a 2 minutos en el microondas o en un sartén sobre la estufa.
4. Suavice las tortillas en el microondas o en el sartén. En cada tortilla, ponga 1/4 de los huevos, los frijoles, el queso y la salsa. Enrolle la tortilla para comérsela.



Consejos Útiles: Estos se llaman Burritos para el Desayuno, pero también pueden servirse como el plato principal. Para darle un sabor adicional se le pueden añadir otros ingredientes tales como los chiles verdes, la cebolla o los hongos.



Consejos de Seguridad: Voltee el agarrador del sartén hacia atrás de la estufa para que no tumben el sartén y se derrame mientras está cocinando.

Breakfast Burritos

Eggs in a blanket!

Ingredients:

- 4 eggs
- 1/4 cup milk
- 1 teaspoon margarine
- 1 cup refried beans
- 4 flour tortillas
- 1/2 cup grated cheese
- 1/4 to 1/2 cup salsa



Directions:

Remember to wash your hands!

1. In a medium bowl, mix eggs and milk with a fork.
2. Melt margarine in skillet on medium heat. Stir in egg mixture and cook until firm.
3. Heat refried beans 1 to 2 minutes in microwave or in pan on stovetop.
4. Soften tortillas in microwave or skillet. On each tortilla, put 1/4 the eggs, beans, cheese and salsa. Roll tortilla to eat.



Helpful Hints: They are called Breakfast Burritos, but could also be served as a main meal. Other ingredients such as green peppers, onion or mushrooms could be added for extra flavor.



Safety Tips: Turn skillet handle toward the back of the stove so the skillet doesn't get knocked off and spilled while cooking.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 burrito (216g)	
Porciones 4	
Cantidad Por Porción	
Calorías 360	Calorías de Grasa 120
% Valor Diario*	
Grasa Total 14g	21%
• Grasa Saturada 5g	26%
Colesterol 225mg	76%
Sodio 750mg	31%
Carbohidrato Total 40g	13%
• Fibra Dietética 4g	15%
• Azúcares 2g	
Proteína 20g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 6%
Calcio 30%	• Hierro 20%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	< 65g 80g
• Grasa Saturada	< 20g 25g
Colesterol	< 300mg 300mg
Sodio	< 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
• Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

Nutrition Facts	
Serving Size 1 burrito (216g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 360	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 14g	21%
Saturated Fat 5g	26%
Cholesterol 225mg	76%
Sodium 750mg	31%
Total Carbohydrate 40g	13%
Dietary Fiber 4g	15%
Sugars 2g	
Protein 20g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 6%
Calcium 30%	• Iron 20%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Equipo para Niños

- vasija para mezclar
- tazas de medida
- sartén
- tenedor
- cuchara

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

Sugerencia del Cocinero

- Burrito para el Desayuno
- rebanadas de durazno
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Mixing bowl
- Measuring cups
- Skillet
- Fork
- Spoon

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

Chef's Choice

- Breakfast Burrito
- Peach slices
- Low fat milk

Fuente: *Libro de Comidas Nutritivas*, Programa de Nutrición Familiar, Investigación y Extensión de K-State, Condado Saline.

El libro sugerido para esta actividad de cocina es: *Ira Dormirá Aquí por Bernard Waber*

Source: *Book Cooks Nutrition Prop Boxes*, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Saline County.

Suggested book with this cooking activity: *Ira Sleeps Over by Bernard Waber*

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@ksu.edu

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.