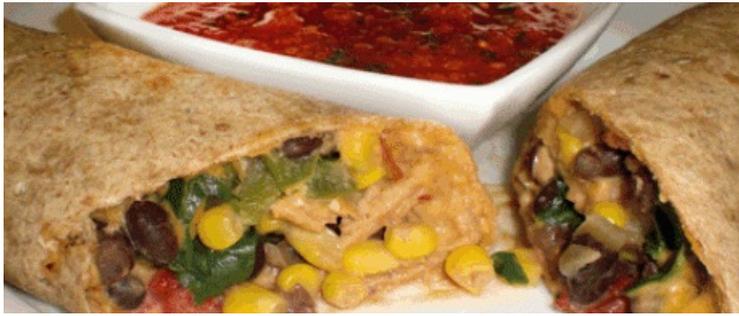


Burrito Vegetariano



Sirve:

4 raciones de medio burrito

Pieza:

10" Chef's Gourmet Skillet

11" Square Griddle

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Rip Esselstyn

Atleta profesional, bombero.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Seguir una dieta vegetariana es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu corazón y no tienes que sacrificar el sabor. Este sabroso burrito es perfecto: está delicioso, te deja lleno, es fácil de hacer y es saludable para el corazón.

3 onzas de
espinacas, picadas
(85
g)

Preparación :

1. Precalienta el horno a 450°F/232°C.
2. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, más o menos 4-5 minutos, añade la cebolla y saltea hasta que quede transparente. Añade el pimiento y saltea otros 2-3 minutos. Añade los champiñones y el maíz y saltea 2-3 minutos más. Retira del fuego y reserva.
3. Extiende una capa de humus en las 2 tortillas.
4. Reparte las verduras salteadas, los frijoles, las tiras de chile poblano y las espinacas sobre las 2 tortillas y enrollalas para formar el burrito.
5. Pon los burritos con el cierre hacia abajo en la plancha . Quita el asa de la plancha y hornea durante 8-10 minutos, hasta que estén calientes.
6. Divide los burritos por la mitad y sirve caliente con guacamole y salsa por encima, si lo deseas.

Consejos:

- Sustituye el chile poblano por chiles verdes.
- El guacamole y la salsa acompañan muy bien a estos burritos.

Información nutricional por ración

Calorías: 246

Grasa Total: 7g

Grasa 1g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 489mg

Carbohidratos: 37g

Fibra 10g

Dietética:

Azúcar: 5g

Proteína: 12g

El guacamole y la salsa no están incluidos en el análisis nutricional.