

All About Whole Wheat



Whole wheat foods are a great source of fiber and other nutrients!

Select whole wheat options when eating pasta, bread, and other snacks. Look for the word whole under the ingredients section on the nutrition facts label. Don't be fooled by the words "wheat flour" or "enriched flour."

INGREDIENTS:

WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR, WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN, SOYBEAN OIL, NATURAL FLAVOR, SEA SALT, YEAST, CULTURED WHEAT FLOUR, MOLASSES, SOY LECITHIN, RAISIN JUICE, VINEGAR, ASCORBIC ACID; TOPPED WITH WHEAT BRAN.



RECIPE

Freezable Breakfast

Burritos



Servings: 12

Prep time: 10 minutes

Cook time: 5 minutes

Ingredients:

2 teaspoons olive oil
1 bell pepper, chopped
1 small onion, chopped
1 tomato, chopped
1 can black beans, drained
12 eggs
Salt and pepper, to taste
1 cup cheese, shredded
12 (8-inch) whole wheat tortillas

Preparation:

1. Heat the olive oil in a skillet over medium heat. Add the pepper and onion and cook until softened.
2. Add the tomatoes and black beans and cook for an additional 2 minutes.
3. Scramble the eggs and add them to the skillet. Cook for 3-4 minutes, stirring until the eggs set.
4. Remove from the heat and stir in the cheese. Season with salt and pepper. Let cool.
5. Fill each tortilla with 1/2 cup of the egg mixture and roll into a burrito.
6. Freeze on a cookie sheet for one hour and then transfer to a freezer safe bag. To reheat, wrap in a paper towel and microwave for two minutes.



Todo sobre lo Integral



Las comidas integrales son una buena fuente de fibra y otros nutrientes.

Elija opciones integrales cuando consuma pasta, pan, y otras comidas. Asegurese que la etiqueta nutricional diga integral. No deje que los ingredientes "flor de trigo" o "harina enriquecida" lo engañe.

INGREDIENTS:

WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR, WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN, SOYBEAN OIL, NATURAL FLAVOR, SEA SALT, YEAST, CULTURED WHEAT FLOUR, MOLASSES, SOY LECITHIN, RAISIN JUICE, VINEGAR, ASCORBIC ACID; TOPPED WITH WHEAT BRAN.



RECETA

Burrito de desayuno congelable



Porciones: 12

Preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción:

5 minutos

Ingredientes:

2 cucharaditas aceite de oliva

1 pimiento , cortado

1 cebolla chiquita, cortada

1 tomate picado

1 lata de frijoles negros desaguados

12 huevos

Sal y pimienta, a gusto

1 taza de queso, rallado

12 (8-inch) tortillas integral

Preparación:

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego mediano . Agregue el pimiento y la cebolla y cocine hasta que estén tiernos.
2. Agregue los tomates y los frijoles, cocine por 2 minutos.
3. Revuelva los huevos y agréguelos a la sartén . Cocine por 3-4 minutos, revuelva hasta que los huevos estén listos.
4. Retire del fuego y agregue el queso. Condimente con sal y pimienta. Deje que se enfríe.
5. Rellene las tortilla con 1/2 taza de la mezcla de huevo, Enrolle como un burrito
6. Congele por una hora en una bandeja de horno, Después guarde los burritos en una bolsa de congelar. Para calentar envuelva el burrito en una servilleta de papel y caliente en el microondas por 2 minutos.

