

BREAKFAST TAQUITOS

Ingredients:

- Non-stick cooking spray
- 1/2 lb lean turkey breakfast sausage
- 1 cup chopped frozen spinach
- 1 large green bell pepper, diced
- 6 large eggs
- 1/2 cup shredded cheddar cheese
- 1/2 cup Chunky Homemade Salsa*
- 12 (6 inch) corn tortillas

*Find recipe on our website.

Preparation:

1. Preheat oven to 425°F. Line a baking sheet with foil, lightly coat with cooking spray & set aside.
2. Heat a large skillet over medium. Add sausage & cook 4-5 minutes or until browned. Add spinach & bell pepper. Sauté 3-4 minutes.
3. In a large bowl, whisk eggs together. Add eggs to skillet. Stir occasionally until eggs are just barely cooked through. Do not overcook. Remove from heat & stir in cheese & salsa.
4. Microwave tortillas 30 seconds or until softened. Divide filling between tortillas. Roll up tightly & place seam-side down, on the baking sheet. Spray tops of taquitos lightly with cooking spray.
5. Bake 10-12 minutes or until crispy. Serve with extra salsa.

25 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(220g)
Amount per serving	
Calories	330
% Daily Value*	
Total Fat 17g	22%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 255mg	85%
Sodium 570mg	25%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 189mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 448mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

**CHOOSE
HOME
MADE**

TAQUITOS CON SALCHICHA DE PAVO

Ingredientes:

- Aceite en aerosol antiadherente
- 1/2 lb de salchicha de pavo para el desayuno
- 1 taza de espinacas congeladas picadas
- 1 pimiento verde grande, cortado en cubitos
- 6 huevos grandes
- 1/2 taza de queso cheddar rallado
- 1/2 taza de Salsa Chunky Casera*
- 12 tortillas (de 6 pulgadas) de maíz

*Encuentra la receta en nuestra pagina web.

Preparación:

1. Precalear el horno a 425°F. Forrar una bandeja para hornear con papel de aluminio, rociar ligeramente con aceite en aerosol y poner a un lado.
2. Calentar un sartén grande a fuego medio. Añadir la salchicha y cocinar 4-5 minutos, o hasta que se dore. Añadir las espinacas y el pimiento. Sofreír 3-4 minutos.
3. En un tazón grande, batir los huevos. Añadir los huevos al sartén y revolver ocasionalmente hasta que apenas estén cocidos. No cocinar en exceso. Retirar del fuego y añadir el queso y la salsa.
4. Calentar las tortillas en el microondas por 30 segundos o hasta que se ablanden. Dividir el relleno entre las tortillas. Enrollar firmemente y colocar en la bandeja para hornear con el pliegue boca abajo. Rociar la parte superior de los taquitos ligeramente con aceite en aerosol.
5. Hornear 10-12 minutos o hasta que los taquitos estén crujientes. Servir con salsa.

25 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por receta	(220g)
Tamaño de la porción	
Cantidad por porción	
Calorías	330
	% Valor Diario*
Grasa Total 17g	22%
Grasa Saturada 5g	25%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 255mg	85%
Sodio 570mg	25%
Carbhidrato Total 27g	10%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Totales 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 19g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 189mg	15%
Hierro 3mg	15%
Potasio 448mg	10%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.



**ELIGE
COCINAR
EN CASA**

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.