

Recipe

Breakfast burritos

Ingredients

- ☐ 2 medium potatoes, diced
- ☐ 2 cloves garlic, minced (optional)
- ☐ 1 bell pepper, diced
- ☐ 1 block extra firm tofu
 - ☐ 2 teaspoons garlic powder
 - ☐ 2 teaspoons onion powder
 - ☐ ½ teaspoon cumin
 - ☐ ½ teaspoon smoked paprika
 - ☐ 1 teaspoon chili powder
 - ☐ Salt to taste
- ☐ ½ cup frozen spinach
- ☐ Juice of 2 limes
- ☐ ¼ cup tomatoes, diced
- ☐ 2 tablespoons chopped cilantro
- ☐ 1 avocado, thinly sliced
- ☐ ¼ cup black beans
- ☐ 8-10 large tortillas

Instructions

- Wash and scrub potatoes.
Dice into ¼ inch pieces into some lightly salted water.
Drain and place into a microwaveable bowl with a couple tablespoons of the

water and minced garlic.

Cover and microwave for 5-10 minutes in 2-3 minute bursts until desired softness.

- Bake with diced bell peppers on parchment paper in the oven at 425 F for 15 minutes to brown.
- Crumble tofu into a pan. Mix in seasonings and cook over medium heat to warm through.
- Add in spinach and mix well. Squeeze lime juice over mixture and use liquid to deglaze the pan.
- Mix in cilantro.
- Pile potatoes, peppers, tofu-spinach, tomatoes, cilantro, avocado, black beans onto large tortillas and wrap tightly.
- Serve with tofu cilantro crema if desired.

Burritos pa' desayunar

Ingredientes

- ☐ 2 papas medianas, cortadas
- ☐ 2 dientes de ajo, cortado muy fino en cubitos (opcional)
- ☐ 1 pimiento, cortado en cubitos
- ☐ 1 bloque de tofu extra firme
 - ☐ 2 cdta. ajo en polvo
 - ☐ 2 cdta. cebolla en polvo
 - ☐ ½ cdta. comino
 - ☐ ½ cdta. pimenton
 - ☐ 1 cdta. chile en polvo
 - ☐ Sal al gusto
- ☐ ½ taza espinaca congelada
- ☐ Jugo de 2 limones verdes
- ☐ ¼ taza tomates, en cubitos
- ☐ 2 cda. cilantro cortado
- ☐ 1 aguacate, en rodajas finas
- ☐ ¼ taza habichuelas negras
- ☐ 8-10 tortillas grandes

Instrucciones

- Lavar las papas. Cortar en piezas de ¼ pulgada. Ponerlas en agua poca salada.
- Luego, quitar el agua y poner las papas en un bol con 2

cucharadas del agua y los dientes de ajo cortados.

- Cubrir y cocer en el microondas por 5-10 minutos en rondas de 2-3 minutos hasta que estén suaves.
- Hornear con el pimiento cortado a 425 F por 15 minutos para dorarlos.
- Desmenuzar el tofu en una sarten. Mezclar con los sazonadores y cocer a temperatura mediana.
- Añadir la espinaca y mezclar. Poner jugo de limón verde encima de la mezcla.
- Mezclar con el cilantro.
- Poner las papas, el pimiento, el tofu, la espinaca, los tomates, el cilantro, el aguacate y las habichuelas negras sobre las tortillas y envolver los burritos.
- Servir con la crema de tofu y cilantro si quiere.