

BURRITO TELUR HANCUR | SCRAMBLED EGG BURRITOS

- 1 kotak MILO® UHT 200ml
- 2 biji telur
- 2 sudu besar susu rendah lemak
- 1 sudu teh daun ketumbar, dicincang
- Secubit garam
- ¼ sudu teh lada hitam, dikisar
- 1 sudu teh minyak sayuran
- 4 sudu besar keju cheddar
- 2 keping tortilla mil penuh (berdiameter 8 inci)
- 1 saiz sederhana tomato, dipotong dadu
- 4 helai daun salad



CARA PENYEDIAAN

1. Pukul telur, susu, daun ketumbar, garam dan lada hitam dalam satu mangkuk sederhana.
2. Panaskan minyak pada kualiti tidak melekat. Masukkan campuran telur dan kacau dengan sudip kayu untuk hancurkan.
3. Letakkan 2 helai daun salad di tengah satu tortilla, taburkan 2 sudu keju; letakkan separuh daripada telur hancur, dan 2 sudu tomato di atasnya.
4. Gulung menjadi burrito (Lipat dari bawah ke atas dan dari tepi ke tengah). Ulangi untuk baki bahan-bahan untuk hidangan kedua.

KANDUNGAN NUTRISI

Kalori (Kcal)	287
Protein (g)	9
Lemak (g)	15
Karbohidrat (g)	29



Resipi direka oleh pakar pemakanan Georgen Thye, ahli majlis Persatuan Pakar Pemakanan Malaysia (MDA) serta pengasas Georgen Cooking. Beliau mempunyai minat mendalam dalam menjadikan tabiat pemakanan sihat lebih seronok dan mengujakan buat semua.

- 1 MILO® UHT 200ml
- 2 whole eggs
- 2 tbsp low fat milk
- 1 tsp chopped coriander
- 1 pinch of salt
- ¼ tsp black pepper
- 1 tsp vegetable oil
- 4 tbsp cheddar cheese
- 2 slices of whole wheat tortilla (8 inch diameter)

METHODS OF PREPARATION

1. Whisk the eggs, milk, chopped cilantro, salt and pepper in a medium bowl.
2. Heat the oil on a non-stick pan. Add the egg mixture, and stir with a wooden spatula to scramble.
3. Place 2 leave of lettuce on the center of one tortilla, sprinkle 2 tablespoons of cheese; top with half of the scrambled egg, 2 tablespoons of tomato.
4. Roll up burrito-style (fold bottom up and sides center). Repeat with the remaining ingredients.

NUTRITIONAL INFORMATION

Energy (Kcal)	287
Protein (g)	9
Fat (g)	15
Carbohydrate (g)	29



Recipe by dietitian Georgen Thye, council member of Malaysian Dietitians' Association (MDA) and Founder of Georgen Cooking who's passion is to make healthy eating fun and exciting for everyone.