



Burrito RMUPS 2026

Porciones: 4 - 5

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Aceite de oliva virgen extra (opcional) Cebolla, picada Ajo, picado Frijoles, cocidos, refrigerados, colados Papas, cocida, refrigeradas, cubos pequeños Nopales, cubos pequeños Tofu extra firme, troceado Comino en polvo Pimienta negra molida Sal Hummus (ver receta) Espinacas Cilantro, picado Tortillas de harina de trigo	15 gramos 100 gramos 5 gramos 150 gramos 150 gramos 150 gramos 200 gramos c/s c/s c/s 100 gramos 30 gramos 20 gramos 4 - 5 piezas	En una sartén calentar el aceite, “acitrionar” la cebolla junto con el ajo. Agregar los frijoles, presionar ligeramente con ayuda de un tenedor, cuidar no llegar a la constancia de puré. Incorporar las papas, nopales, tofu, comino y pimienta, incorporar y cocinar por 2 o 3 minutos más. Ajustar nivel de sal, retirar del fuego, transferir la preparación a un tazón, reservar. Montaje Esparcir una ligera capa de hummus sobre cada tortilla, colocar algunas hojas de espinacas, a continuación servir unas cucharadas de la preparación caliente del paso anterior, nivelar. Antes de cerrar el “burrito” colocar cilantro picado. Cerrar en forma típica, colocar en una sartén y calentar hasta el punto deseado. Retirar del fuego, envolver en papel y cortar por la mitad. Ofrecer con la salsa de su preferencia.

Observaciones:



“Hummus” sin aceite

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Garbanzos cocidos, colados, enfriados y refrigerados	300 gramos	Colocar en un vaso alto, los garbanzos, ajos, jugo de limón, procesar con ayuda de una licuadora de inmersión por 1 minuto.
Ajo, “dientes”	2 - 4 piezas	Agregar la mantequilla de cacahuate, comino pimienta y ajonjolí, nuevamente procesar por 1 minuto o hasta lograr una textura untuosa y continua
Limón Eureka, jugo	100 - 150 ml	Ajustar nivel de sal.
Mantequilla de cacahuate, sin azúcar ni grasas adicionadas.	90 - 120 gramos	En caso de requerir mayor fluidez, agregar la cantidad deseada de caldo de la cocción de los garbanzos.
Comino en polvo	2 - 4 gramos	En forma opcional agregar zaatar en la cantidad deseada.
Pimienta negra molida	2 - 4 gramos	
Ajonjolí, tostado	20 gramos	
Sal o sustituto	c/s	
Caldo de garbanzos (arriba)	100 - 150 ml	
Zaatar (opcional)	c/s	
Montaje		Montaje
Garbanzos cocidos (enteros)	20 piezas	Colocar en una fuente adecuadamente profunda, el hummus y nivelar, decorar la superficie con pimentón dulce; presentar con pan pita y/o pepinos rebanados.
Pepino rebanado	100 gramos	
Pan pita, integral	3 piezas	
Pimentón dulce	c/s	

Observaciones: Tradicionalmente la receta contempla “tahini”, sin embargo por cuestiones de economía se realiza el cambio a “mantequilla de cacahuate”, resultando en un producto con adecuado sabor, aroma, textura y vida útil.