

“Wraps” de Lechuga Con Frijoles Negros y Vegetales

8 porciones

Escoja pescado, nueces y semillas algunas veces durante la semana en vez de carne porque contienen aceites saludables.



- | | |
|--|---|
| 1 taza de frijoles negros bajos en sodio, lavados y escurridos | 2 cucharadas de cebollines picados |
| ½ taza de pimentón rojo en cubos | ¼ taza de aderezo de ensaladas al estilo “Southwestern” |
| ½ taza de cebolla en cubos | 8 hojas de lechuga Bibb o Romana |
| ½ taza de maíz, fresco, enlatado, o congelado | ½ taza de zanahoria rallada |
| 1 cucharada de cilantro picado | |

1. En un tazón mediano, combine los frijoles negros, el pimentón rojo, la cebolla, el maíz, el cilantro y el cebollín.
2. Añada el aderezo de ensalada a la mezcla de frijoles. Revuelva ligeramente.
3. Ponga las hojas de lechuga en un plato o plato para servir. Añada la mezcla de frijoles a las hojas de lechuga. Espolvoree con zanahoria rallada.

Información Nutricional por Porción: Calorías 80, Total Grasa 1 g, Grasa Saturada 0 g, Sodio 210 mg, Total Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 4 g.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA para sus siglas en inglés) y EFNEP. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a la oficina de Cupones para Alimentos en su área o llame a 1-800-430-3244. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.