

Black Bean Burrito

4 Servings

Ingredients

- 1 can (15 oz) **black beans**, drained and rinsed
- 4 **tortillas**, corn or whole wheat
- ¼ cup **red onion**, diced
- ½ cup **tomatoes**, chopped OR ½ cup **salsa**, low sodium
- 2 Tbs **cilantro**, chopped

Optional: 4 Tbs plain, low fat yogurt
For additional flavor, try adding 1 tsp of **Taco Seasoning**

Instructions

1. Heat beans in the microwave for 1 min or on the stovetop until heated through.
2. Microwave tortillas between two sheets of slightly damp paper towels on high for 15 seconds.
3. Divide beans, tomatoes, and red onion between each tortilla.
4. Top each with yogurt and cilantro, and fold each tortilla to enclose filling.



Nutrition Information

Serving Size: 1 burrito

Calories: 210
Total Fat: 2g
Saturated Fat: 1g
Protein: 10g
Sodium: 270mg
Carbohydrates: 40g
Added Sugar: 0g
Fiber: 8g

Burrito de Frijoles Negros

4 Porciones

Ingredientes

- 1 lata (15 oz) **frijoles negros**, enjuagados y escurridos
- 4 **tortillas**, de maíz o de harina integral
- ¼ taza de **cebolla morada**, picada
- ½ taza **tomates**, picados ó ½ taza de **salsa**, baja en sodio
- 2 cucharadas de **cilantro**, picado

Opcional: 4 cucharadas de yogurt natural bajo en grasa
Para más sabor, pruebe agregar 1 cucharadita de nuestro condimento casero para tacos

Preparación

1. Caliente los frijoles en el microondas por 1 min o en la estufa hasta que estén bien calientes.
2. Caliente las tortillas en el microondas entre dos toallas de papel humedecidas con agua, por 15 segundos.
3. Divida los frijoles, tomates y cebolla morada entre cada tortilla.
4. Cubra cada taco con yogurt y cilantro y doble la tortilla para que no se salga el relleno.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 burrito

Calorías: 210
Grasa Total: 2g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 10g
Sodio: 270mg
Carbohidratos: 40g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 8g

