

Black Bean Lettuce Wraps

2 Servings

Ingredients

- 1 can (15 oz) **black beans**, drained and rinsed
- ½ cup **red bell pepper**, diced
- ½ cup **onion**, diced
- ½ cup **corn**, fresh or frozen
- ½ cup **shredded carrots**, divided (save a few for garnish)
- 1 Tbs **cilantro**
- 2 Tbs **green onion**
- ¼ cup low fat **Southwestern salad dressing**
- 8 leaves of **Bibb lettuce**, washed (or lettuce of your choice)



Nutrition Information*

Serving Size: 4 small lettuce wraps

Calories: 280

Total Fat: 1.5g

Saturated Fat: 0g

Protein: 16g

Sodium: 400mg

Carbohydrates: 53g

Fiber: 19g

Instructions

1. Combine black beans, red pepper, onion, corn, cilantro, green onion and carrots. Toss with salad dressing.
2. Spoon the black bean salad into lettuce cups. Top with the saved shredded carrots.

*Nutrition information will vary based on the brand of Southwest Salad dressing you choose. This nutrition information does not include dressing.

Ensalada de Frijoles Negros Envuelta en Hojas de Lechuga

2 Porciones

Ingredientes

- 1 lata (15 oz) **frijoles negros**, lavados y escurridos
- ½ taza de **pimiento/chile dulce rojo**, picado
- ½ taza de **cebolla**, picada
- ½ taza de **maíz**, fresco, congelado o enlatado
- 1 cucharada de **cilantro**, picado
- 1 cucharada de **cebollín**, picado
- ½ taza **zanahorias**, ralladas, deje un poco para decorar
- ¼ taza de **aderezo para ensalada tipo "Southwestern"**
- 8 hojas de lechuga tipo Bibb**, lavadas (o cualquier tipo de lechuga con hojas grandes)



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 4 hojas de lechuga con ensalada

Calorías: 280

Grasa Total: 1.5g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 16g

Sodio: 400mg

Carbohidratos: 53g

Fibra: 19g

Preparación

1. En un tazón, combine los frijoles, pimiento / chile dulce, cebolla, maíz, cilantro, cebollín y zanahorias con el aderezo Southwestern.
2. Vierta 2-3 cucharadas de la ensalada sobre las hojas de lechuga. Termine con el resto de la zanahoria rallada reservada para decorar.
3. Sirva.



