

Tex-Mex Skillet

8 Servings

Ingredients

- 1 medium **green bell pepper**, diced
- 2 cloves **garlic**, minced
- 1 lb **lean ground beef**, or turkey or chicken
- 1 (15 oz) can **black beans**, drained and rinsed
- 1 (12oz) package **frozen corn**
- ½ cup **water**
- 1 tsp **chili powder**
- 1 tsp **ground cumin**
- ¼ tsp **salt**
- Pinch ground **black pepper**
- 8 whole wheat **flour tortillas** (6 inch)

Toppings: Low-fat shredded cheese, lettuce, salsa

Instructions

1. In a large skillet over medium-high heat, cook meat, bell pepper, and garlic, until meat is lightly browned. Drain to remove fat.
2. Stir in frozen corn, beans, water, and spices. Bring mixture to a boil. Lower heat and cover. Simmer for 10 minutes, or until most liquid is gone.
3. Divide the mixture evenly among the 8 tortillas. Top each with cheese, salsa, and lettuce. Roll up and serve.



Nutrition Information

Serving Size: 1 tortilla + 1 cup filling

Calories: 340
Total Fat: 11g
Saturated Fat: 4g
Protein: 23g
Sodium: 330mg
Carbohydrates: 38g
Added Sugar: 0g
Fiber: 5g

Sartén Tex-Mex

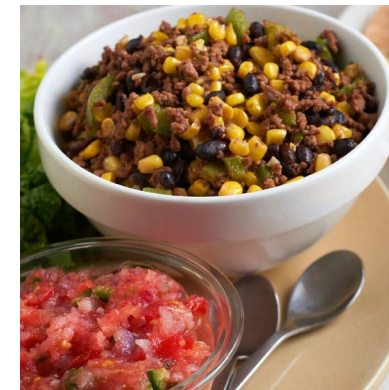
8 Porciones

Ingredientes

- 1 **pimiento/chile dulce verde** mediano
- 2 **dientes de ajo**, picados
- 2 (8oz) latas de **frijoles negros**, enjuagados y escurridos
- 1 libra de **carne molida** sin grasa
- 1 bolsa de 12 oz de **maíz congelado**
- ½ taza de **agua**
- 1 cucharadita de **chile en polvo**
- ¼ cucharadita de **sal**
- ¼ cucharadita de **comino molido**
- 8 **tortillas de harina de trigo entero** (6 pulgadas)
- Pizca de **pimienta negra**
- Cubiertas: queso rallado bajo en grasa, lechuga, salsa*

Preparación

1. En una sartén grande a fuego medio-alto, cocine la carne, el chile dulce/pimiento y el ajo, hasta que la carne se dore ligeramente. Escorra para eliminar la grasa.
2. Añada el maíz congelado, frijoles, agua y especias. Lleve la mezcla a ebullición. Baje el fuego y tape. Cocine durante 10 minutos, o hasta que la mayor cantidad líquido se haya evaporado.
3. Divida la mezcla de carne de manera uniforme entre los 8 tortillas. Cubra cada una con queso rallado, salsa y lechuga.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 tortilla + 1 taza relleno

Calorías: 340
Grasa Total: 11g
Grasa Saturada: 4g
Proteína: 23g
Sodio: 330mg
Carbohidratos: 38g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 5g

