

Vegetarian Tacos

4 Servings

Ingredients

- 4 **whole wheat flour tortillas**
- ½ cup **dry lentils**, sorted and rinsed
- 1 can (15 oz) **black beans**, drained and rinsed
- 1 packet low sodium **taco seasoning**
OR 3 tablespoons of simple home-made **Taco Seasoning**
- 1 ½ cups **water**

Optional: peppers and onions, shredded lettuce, plain greek yogurt, avocado slices, cilantro, salsa

Instructions

1. Cook lentils in the water over medium-high heat until almost all of the water is absorbed (about 15 minutes).
2. When there is about 2 tablespoons of water left, add black beans and taco seasoning. Stir and continue cooking until all of the water is absorbed (about 2 minutes).
3. Add this filling to your favorite taco recipe.



Nutrition Information

Serving Size: 1 taco

Calories: 290
Total Fat: 2.5g
Saturated Fat: 1g
Protein: 15g
Sodium: 470mg
Carbohydrates: 53g
Added Sugar: 0g
Fiber: 12g

Tacos Vegetarianos

4 Porciones

Ingredientes

- 4 **tortillas de harina integral**
- ½ taza de **lentejas** (sin cocinar), lavadas y escurridas
- 1 lata de 14.5 onzas de **frijoles negros** (lavados y escurridos)
- 1 paquete de **sazonador con sabor a taco**, bajo en sodio O 3 cucharadas de nuestro condimento casero con sabor a taco
- 1½ tazas de **agua**

Opcional: pimientos y cebolla, lechuga cortada en tiritas, yogurt griego sin sabor (plain), aguacate en tajadas, cilantro picado, salsa

Preparación

1. Cocine las lentejas en el agua sobre fuego medio hasta que casi toda el agua sea absorbida (como 15 minutos).
2. Cuando queden como 2 cucharadas de agua todavía, agregue los frijoles y el sazón de taco y mezcle hasta que se absorba toda el agua (como 2 minutos).
3. Agregue este relleno a su receta de tacos favorita.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taco

Calorías: 290
Grasa Total: 2.5g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 15g
Sodio: 470mg
Carbohidratos: 53g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 12g

