

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

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, combine los frijoles negros, el pimentón rojo, la cebolla, el maíz, el cilantro y el cebollín.
3. Añada el aderezo de ensalada a la mezcla de frijoles. Revuelva ligeramente.
4. Ponga las hojas de lechuga en un plato o plato para servir. Añada la mezcla de frijoles a las hojas de
5. lechuga. Espolvoree con zanahoria rallada.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



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

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.