

Enrollado Fiesta de Frijoles Negros

Sirve: 50o100 Porciones

50 Porciones

100 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure	Weight	Measure
Frijoles negros, enlatados, enjuagados, escurridos		3 cuarto gl		1 1/2 gl
Arroz, cocido, frío		3 cuarto gl		1 1/2 gl
Zanahorias, ralladas	1 1/2 lbs	1 1/2 cuarto gl	3 lbs	3 cuarto gl
Lechuga, rallada	1 1/2 lbs	1 1/2 cuarto gl	3 lbs	3 cuarto gl
Col morada, rallada	1 1/2 lbs	1 1/2 cuarto gl	3 lbs	3 cuarto gl
Aderezo Italiano		3 taza		1 1/2 cuarto gl
Sal		2 cdta		4 cdta
Pimienta negra		1 cdta		2 cdta
Tortillas de harina		50 tortillas		100 tortillas
Tomates en rodajas		50 tomates		100 tomates

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	288	
Grasa total	8 g	
Proteinas	8 g	
Carbohidrato	47 g	
Fibra dietetica	5 g	
Grasa saturada	1.2 g	
Sodio	852 mg	

Preparación

1. En un tazón combine los frijoles, arroz, zanahorias, lechuga.
2. Revuélvalo con el aderezo. Sazónelo con sal y pimienta.
3. Coloque 1 taza de la mezcla de frijoles y vegetales en cada tortilla; coloque una rodaja de tomate encima y enróllelo.