

Relleno de Frijoles para Tacos o Burritos

Clasificación: ★★★★★

Sirve: 3 Porciones

Una sabrosa receta, rápida y fácil de preparar.

Ingredientes

- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1/2 taza cebolla (cortada)
- 1/2 taza pimiento verde (cortado)
- 1 taza frijoles pinto, secos (cocidos)
- 3/4 taza salsa
- 1/4 cucharadita polvo de chile (o polvo de ajo)
- 3 conchas de taco (o 3 tortillas de harina)
- 3 cucharaditas de queso rallado o crema agria

Preparación

1. Cocine las cebollas y el pimiento verde en aceite vegetal hasta que ablanden.
2. Añada los frijoles cocidos, salsa y polvo de chili o polvo de ajo.
3. Cuando los frijoles estén calentados, aplástelos con un tenedor para hacer la mezcla más espesa.

Para los tacos: Llene las conchas del taco con una pasta de frijoles, cúbralos con el queso rallado o la crema agria (y más salsa si desea).

Para los burritos: En una tortilla de harina caliente, ponga el relleno de un lado; cúbralo con el queso rallado o la crema agria. Enróllelo y sirva con extra salsa.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	240	
Grasa total	10 g	
Proteínas	9 g	
Carbohidrato	31 g	
Fibra dietetica	7 g	
Grasa saturada	2.5 g	
Sodio	105 mg	

Notas

Recomendación: Añada la lechuga rallada y los tomates al taco y otros vegetales al burrito.

Recipe adapted from University and Connecticut Cooperative Extension and U.S Dry Bean Council, beans4health.com.