

Burritos de Frijoles Negros de Banana

Makes: 6 Servings

"Mi apodo es Banana. Mi madre me ha llamado banana desde que era bebé porque siempre comía bananas. Shhh... No digas que es mi apodo a otros niños en Arizona", dice Alexandra. "En Arizona los niños aman los burritos de frijoles. Mi versión es más saludable que la que usted puede encontrar en la mayoría de los restaurantes. Me encantan los mangos. Un buen mango es un gran alimento para cualquier día del año. Como un entremés, yo sugeriría un batido de mango con soja con bananas congeladas."

Ingredients

2 mangos maduros, pelados y picados

Para la Salsa de Mango:

1/2 cebolla roja, picada

1 tablespoon hojas de cilantro fresco picado

1 tablespoon jugo de limón recién exprimido

1 teaspoon aceite de oliva

1/4 teaspoon sal

1/4 teaspoon pimienta negra recién molida

Para los frijoles negros:

2 teaspoons aceite de oliva

1/2 cebolla morada, picada

3 tomates medianos, picados

1 1/2 teaspoons comino molido

1 1/2 teaspoons orégano seco

1 teaspoon sal

2 cans 15 onzas cada una de frijoles negros, escurridos y enjuagados

6 hojas de lechuga Romana grandes

6 tortillas de grano entero (caliente)

1/4 cup queso Monterey Jack rallado y bajo en grasa



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	325	
Total Fat	7 g	11%
Protein	12 g	
Carbohydrates	52 g	17%
Dietary Fiber	13 g	52%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	597 mg	25%

MyPlate Food Groups

Fruits	1/2 cup
Vegetables	1 1/2 cups
Grains	1 1/2 ounces

Directions

Para hacer la salsa de mango:

1. En un tazón grande, mezcle el mango, cebolla, cilantro, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Póngalo a un lado.

Para hacer los frijoles negros:

1. Ponga una sartén mediana a fuego moderado, caliente 1 cucharadita de aceite de oliva. Agregue la cebolla y sofríala hasta que esté transparente, por unos 5 minutos.
2. Agregue los tomates, comino, orégano y sal. Retire la mezcla del fuego y deje enfriar por unos minutos.
3. Transfiera los tomates a una licuadora y púlsela hasta que se suavicen los tomates pero aun queden con algunos grumos.
4. Coloque una cacerola mediana de freír a fuego moderado, caliente la cucharita restante del aceite de oliva. Agregue los frijoles y el puré de tomate y cocínelos hasta que se espesen, alrededor de unos 10 minutos.
5. Para ensamblar los burritos, organice 1 hoja de lechuga orejona grande encima de cada tortilla y cubra con una cucharada de la mezcla de tomate y frijol negro. Espolvoree con el queso y enrolle los burritos con la salsa ya sea adentro, encima o al lado del burrito.

Notes

Estado: Arizona

Nombre de la niña: Alexandra Nickle, 10