

Enrollados de Frijoles Negros con Salsa de Jicama y Maz a la brasa

Makes: 10 Porciones

"!Nosotros escogimos esta receta porque los niños adoran los burritos de frijoles!", dice Ryan, el padre de Taddy. "Esta versión es divertida para que ellos construyan sus enrollados de las verduras frescas que cultivamos en nuestro huerto. Los frijoles y quínuva son ricos en nutrientes y proteínas, y hace un buen balance al servirlos con yogur de postre". A Taddy le gusta servirla con un parfait (tono perfecto) de yogur descremado estilo griego que protagoniza las fresas y piña fresca.

Ingredients

Para las envolturas de frijol negro:

- 1 cup** frijoles negros secos
- 1 tablespoon** aceite de oliva
- 1/2** cebolla mediana, cortada en cubos
- 1** zanahoria mediana, cortada en cubos
- 1** tira de apio, picado en cubos
- 3 cloves** ajo
- 3 cups** agua
- 1/2 cup** quinua cocida

sal y pimienta negra recién molida
Para la salsa de jícama a la brasa:

- 1 cup** jícama en cubitos
- 1** pimiento verde, sin semillas y picado
- 1** pimiento rojo, sin semillas y picado
- 1** jalapeño, sin semillas y picado finamente
- 1 cup** granos de elote asado o hervido
- 1/2** cebolla roja mediana, picada, opcional
- 1/4 cup** vinagre de vino tinto
- 2 tablespoons** jugo de limón recién exprimido
- 2 cloves** ajo, picado finamente
- 1 tablespoon** mostaza de Dijon
- 1 teaspoon** sal
- 1/2 teaspoon** pimienta negra molida



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	363	
Total Fat	16 g	25%
Protein	9 g	
Carbohydrates	44 g	15%
Dietary Fiber	9 g	36%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	446 mg	19%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 cup
Grains	1 1/2 ounces

Para servir:
tortillas de trigo integral
espinaca tierna
aguacate
cilantro fresco

Directions

Para hacer los enrollados de frijol negro:

1. Remoje los frijoles negros en agua fría en el refrigerador durante la noche. Escorra y enjuague los frijoles remojados.
2. En una sartén mediana a fuego moderado, caliente el aceite de oliva. Agregue la cebolla, zanahoria, apio y ajo y sofría, revolviendo ocasionalmente hasta que estén blandos y la cebolla transparente, aproximadamente por 3 minutos. Agregue los frijoles y 3 tazas de agua y póngalo a hervir. Bájelo el fuego y cueza los frijoles, revolviéndolos ocasionalmente, durante 30 minutos. Retire los frijoles del calor y enfríelos.
3. Transfiera los frijoles a un procesador de alimentos y hágalos puré hasta que queden suaves. Páselos a un tazón grande, agrégueles la quinua cocida y revuélvalos para combinarlos. Sazónelos con sal y pimienta

Para hacer la salsa de jicama-maíz a la parrilla:

1. En un tazón mediano, mezcle la jicama, pimientos verdes y rojos, jalapeño, maíz y cebolla roja, si se utiliza.
2. En una licuadora combine el vinagre, jugo de limón, ajo, mostaza, sal y pimienta. Mézclelo bien y agréguele lentamente el aceite de oliva. Rocíe la vinagreta sobre la salsa y revuélvalo para combinarlo.

Para servir:

1. Caliente las tortillas en el horno o microondas. Extienda una cucharada del puré de frijol negro a la mitad de cada tortilla luego cubra con espinacas, aguacate, cilantro y salsa. Enróllela y disfrute.

Notes

Estado: Illinois

Nombre del niño: MAPI Pettit, 10