



BLACK BEAN SALAD LETTUCE WRAPS

PREP TIME: 12 minutes

SERVING SIZE: 1 wrap

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 5

INGREDIENTS

- 1 cup black beans, no salt added, fresh or can
- ½ cup red bell pepper, diced
- ½ cup red onion, diced
- ½ cup corn, no salt added, fresh, frozen or can
- 1 tablespoon cilantro, chopped
- 2 tablespoons green onion, chopped
- ½ cup shredded carrots
- 5 romaine lettuce leaves, washed
- ¼ cup creamy avocado cilantro lime dressing (below)



DRESSING

- 1 avocado
- 1 garlic clove, peeled
- ½ cup cilantro leaves
- ¼ cup fat free Greek yogurt
- 1 tablespoon lime juice
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- ½ cup water

PREPARATION

Dressing:

1. Place all dressing ingredients in a food processor or blender.
2. Process until smooth, stopping to scrape down the sides a few times. Thin the salad dressing out with water until it reaches desired consistency. Keep in airtight container for 1-2 weeks.

Wraps:

1. Combine black beans, red bell pepper, red onion, cilantro, and green onion. Toss with salad dressing.
2. Spoon the black bean salad into lettuce leaves. Top with shredded carrots. Serve.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 100, Total Fat 1.5g, Carbohydrates 18g, Fiber 5g, Protein 5g, Sodium 45mg, Cholesterol 0mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

What's Cooking? USDA Mixing Bowl and gimmedelicious.com
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE FRIJOLES NEGROS Y ENROLLADO DE LECHUGA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 12 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 wrap

PORCIONES: 5

INGREDIENTES

- 1 taza de frijoles negros, sin sal, frescos o enlatado
- ½ taza chile morrón rojo, picado
- ½ taza cebolla morada, diced
- ½ taza de elote, sin sal, fresco, congelado o enlatado
- 1 cucharada de cilantro, picado
- 2 cucharadas de cebollines, picado
- ½ taza de zanahorias ralladas
- 5 hojas de lechuga romana, lavadas
- ¼ taza de aderezo de aguacate cilantro y limón (debajo)



ADEREZO

- 1 aguacate
- 1 diente de ajo, pelado
- ½ taza de hojas de cilantro
- ¼ taza de yogur griego, sin grasa

- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de agua

PREPARACIÓN

Aderezo:

1. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora.
2. Procesar hasta que esté suave, parando para raspar hacia abajo los lados varias veces. Disipe el aderezo con agua hasta que alcance la consistencia deseada. Guardar en recipiente hermético durante 1-2 semanas.

Wraps:

1. Combine los frijoles, pimiento rojo, cebolla roja, cilantro y cebolla verde. Mezcle con el aderezo.
2. Coloque cucharadas de la ensalada de frijoles negros en las hojas de lechuga. Cubra con zanahorias ralladas. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 100, Grasa Total 1.5g, Carbohidratos 18g, Fibra 5g, Proteína 5g, Sodio 45mg, Colesterol 0mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

What's Cooking? USDA Mixing Bowl and gimmedelicious.com Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés