

Burrito de frijoles negros

Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

Este burrito abundante es perfecto para el almuerzo o la cena.



jsyfruitveggies.org

Burrito de frijoles negros

4 porciones ▪ Porción: 1 burrito mediano



Este plato sabrá bien con frijoles enlatados o secos.

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles negros cocidos y escurridos
- 1 taza de queso rallado bajo en grasas
- $\frac{3}{4}$ taza de salsa
- $\frac{1}{2}$ taza de arroz blanco o integral cocido
- $1\frac{1}{2}$ tazas de lechuga picada
- 4 tortillas medianas de harina
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, combinar los frijoles negros, el queso, la salsa y el arroz.
2. Cubrir cada tortilla con $\frac{3}{4}$ taza de la mezcla de frijoles negros y un poco de lechuga.
3. Enrollar las tortillas y cortar a la mitad para servir.
4. Refrigerar las sobras.