

## Black Bean Burrito

4 Servings

### Ingredients

- 1 can (15 oz) **black beans**, drained and rinsed
- 4 **tortillas**, corn or whole wheat
- ¼ cup **red onion**, diced
- ½ cup **tomatoes**, chopped OR ½ cup **salsa**, low sodium
- 2 Tbs **cilantro**, chopped

*Optional: 4 Tbs plain, low fat yogurt*  
For additional flavor, try adding 1 tsp of **Taco Seasoning**

### Instructions

1. Heat beans in the microwave for 1 min or on the stovetop until heated through.
2. Microwave tortillas between two sheets of slightly damp paper towels on high for 15 seconds.
3. Divide beans, tomatoes, and red onion between each tortilla.
4. Top each with yogurt and cilantro, and fold each tortilla to enclose filling.



### Nutrition Information

Serving Size: 1 burrito

Calories: 210  
Total Fat: 2g  
Saturated Fat: 1g  
Protein: 10g  
Sodium: 270mg  
Carbohydrates: 40g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 8g

## Burrito de Frijoles Negros

4 Porciones

### Ingredientes

- 1 lata (15 oz) **frijoles negros**, enjuagados y escurridos
- 4 **tortillas**, de maíz o de harina integral
- ¼ taza de **cebolla morada**, picada
- ½ taza **tomates**, picados ó ½ taza de **salsa**, baja en sodio
- 2 cucharadas de **cilantro**, picado

*Opcional: 4 cucharadas de yogurt natural bajo en grasa*  
Para más sabor, pruebe agregar 1 cucharadita de nuestro condimento casero para tacos

### Preparación

1. Caliente los frijoles en el microondas por 1 min o en la estufa hasta que estén bien calientes.
2. Caliente las tortillas en el microondas entre dos toallas de papel humedecidas con agua, por 15 segundos.
3. Divida los frijoles, tomates y cebolla morada entre cada tortilla.
4. Cubra cada taco con yogurt y cilantro y doble la tortilla para que no se salga el relleno.



### Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 burrito

Calorías: 210  
Grasa Total: 2g  
Grasa Saturada: 1g  
Proteína: 10g  
Sodio: 270mg  
Carbohidratos: 40g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 8g