

## Burrito de Frijoles Negros

### Ingredientes:

- 1 tortilla de harina integral
- ½ taza de frijoles negros bajos en sodio
- 1 taza de lechuga rallada
- ½ taza de tomate picado
- 2 cucharadas. cebolla picada
- 2 cucharadas. salsa
- ¼ de taza de aguacate triturado
- 1 taza de salsa



### Nutrition Facts

Serving Size 1 burrito (280g)  
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

**Calories 280**    **Calories from Fat 45**

% Daily Value\*

**Total Fat 5g**    **8%**

Saturated Fat 0g    **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg**    **0%**

**Sodium 190mg**    **8%**

**Total Carbohydrate 46g**    **15%**

Dietary Fiber 10g    **40%**

Sugars 3g

**Protein 12g**

Vitamin A 50%    •    Vitamin C 15%

Calcium 8%    •    Iron 20%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

|                    | Calories: | 2,000   | 2,500   |
|--------------------|-----------|---------|---------|
| Total Fat          | Less than | 65g     | 80g     |
| Saturated Fat      | Less than | 20g     | 25g     |
| Cholesterol        | Less than | 300mg   | 300mg   |
| Sodium             | Less than | 2,400mg | 2,400mg |
| Total Carbohydrate |           | 300g    | 375g    |
| Dietary Fiber      |           | 25g     | 30g     |

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

### Direcciones:

1. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. Saltear cebollas hasta que estén translúcidas. Agregue frijoles negros bajos en sodio y cocine hasta que esté tibio. Triture los frijoles ligeramente con parte posterior de la cuchara.
2. Sobre la tortilla abierta y caliente, esparza la mezcla de frijoles.
3. Sobre los frijoles esparza el aguacate triturado. Espolvoree los elementos restantes. Doblar al estilo burrito.