Envoltura de Aguacate y Frijoles Blancos

Ingredientes:

1 1/2 cucharadita de vinagre de sidra
1/4 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de adobe en chipotle, en dados
1/2 taza de repollo rojo
1/4 taza de zanahoria, triturada
1 cucharada de cilantro,
3 1/2 onzas de frijoles blancos picados
1/4 de aguacate
1/4 cucharadita de ajo en polvo
1 tortilla de trigo integral

*VEGANO

*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 wrap (232g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 280	Calories from Fat 60
	% Daily Value*
Total Fat 7g	**11%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 200mg	**8%**
Total Carbohydrate 49g	**16%**
Dietary Fiber 10g	**40%**
Sugars 3g	
Protein 12g	

Vitamin A 60% • Vitamin C 40%
Calcium 10% • Iron 25%

*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

Indicaciones:

1. Lavar y triturar la col. Picar hojas de cilantro.
2. Preparar una garra de repollo-zanahoria roja: Batir vinagre, aceite, chile chipotle y sal en un bol mediano. Añadir repollo, zanahoria desmenuzada y cilantro; tira para combinar.
3. Enjuague y escurra los frijoles blancos. Puré de frijoles y aguacate en otro tazón mediano con una patata masher o tenedor. Revuelva en polvo de ajo, y polvo de cebolla si desea.
4. Para montar la envoltura, extienda la mezcla de frijol y aguacate sobre una tortilla y rebaste con la garra de repollo-zanahoria. Enrollar. Cortar la envoltura por la mitad en una diagonal para servir.
5. Servir con Living Whole salsa.

Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico livingwhole@llu.edu.