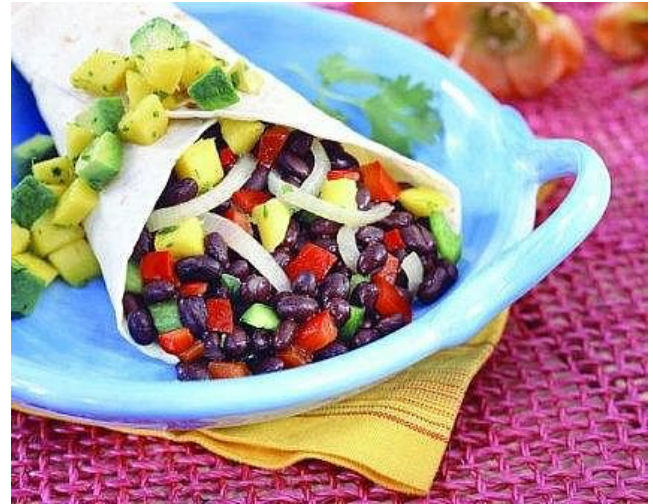


Envoltura de Frijoles y Verduras

Ingredientes:

- 4 (8 pulgadas) tortillas de trigo integral
- 2 tazas de setas en rodajas
- 1 cebolla mediana, cortar longitudinalmente por la mitad, luego cortar transversalmente en rodajas delgadas
- 15 onzas de frijoles negros, cocidos, escurridos, enjuagados
- 4 tazas de hojas de espinacas frescas
- 1/4 taza de queso feta



Nutrition Facts

Serving Size 1 burrito (320g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 350 **Calories from Fat** 50

% Daily Value*

Total Fat 6g **9%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg **3%**

Sodium 420mg **18%**

Total Carbohydrate 57g **19%**

Dietary Fiber 14g **56%**

Sugars 6g

Protein 17g

Vitamin A 20% • Vitamin C 25%

Calcium 15% • 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



*SOY FREE

Indicaciones:

1. Calentar las tortillas como se indica en el paquete.
2. Mientras tanto, rocíe 10 " sartén con spray de cocina; A fuego medio cocine las setas y la cebolla en sartén unos 4 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que la cebolla esté crujiente-tierna.
3. Remover en frijoles; calor a través. Remover en espinacas; retirar del fuego. Dividir la mezcla de frijoles among tortillas y rematar con queso feta. Doblar tortilla estilo burrito.