

Tacos de Frijoles Negros Especiados con Comino

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada. ajo picado
- 1 taza de pimiento rojo picado
- 1 taza de pimiento amarillo picado
- 1 taza de zanahorias picadas
- 1 taza de cebolla morada picada
- 1 cucharada. comino
- ¼ de cucharadita sal
- 2 tazas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 4 cucharadas salsa
- 4 tortillas de maiz
- 8 cucharadas cilantro picado
- 6 cucharadas queso cheddar rallado bajo en grasa



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

| Nutrition Facts | |
|--|------------------------------|
| Serving Size 2 tacos (293g) | |
| Servings Per Container 2 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 300 | Calories from Fat 60 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 7g | 11% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 330mg | 14% |
| Total Carbohydrate 48g | 16% |
| Dietary Fiber 12g | 48% |
| Sugars 6g | |
| Protein 13g | |
| Vitamin A 120% | • Vitamin C 200% |
| Calcium 10% | • Iron 15% |
| *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. Sofreír el ajo, los pimientos, las cebollas y las zanahorias hasta que esté suave.
2. Agregue frijoles negros, comino y sal y caliente teniendo cuidado de no aplastar los frijoles.
3. Caliente 4 tortillas de maíz.
4. Divida la mezcla de frijoles negros entre las tortillas.
5. Cubra con salsa, cilantro y 1 cucharada de queso cheddar rallado bajo en grasa.