Fajitas fáciles de vegetales

Source: Jennifer Reilly, dietista licenciada

¡Otro plato rápido y fácil!

About the Recipe

257 Calories · 12.9 g Protein · 10.5 g Fiber
Dinner
Nut-free

Ingredients

Makes 6 Servings

- 1/4 tz / 60 ml caldo de vegetales o agua
- 1 cebolla, cortada en tiras
- 1 cdta / 2 g comino, molido
- 3 pimientos morrones - rojos, amarillos, verdes o mixtos - sin semillas y cortados en tiras
- 4 tz / 2 latas de 425 g c/u frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 6 tortillas de harina de trigo integral
- 1 tz / 250 g salsa

Directions

1. Calentar el caldo o el agua en una sartén antiadherente. Agregar la cebolla y cocinar hasta que se vuelva translúcida.
2. Agregar el comino y los pimientos morrones.
3. Cocinar a fuego medio hasta que los pimientos estén tiernos. Calentar los frijoles en el microondas durante 1 minuto.
4. Colocar la tortilla en una sartén grande a fuego medio-bajo. Agregar 1/2 taza de frijoles negros calentados y 1/2 taza de mezcla de cebolla y pimientos.

5. Doblar la tortilla por la mitad, sobre los frijoles y los vegetales, y cocinar durante 3 minutos. Retirar del fuego y decorar con salsa. Repetir este procedimiento con las 5 tortillas restantes.   NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten omitiendo las tortillas de harina y utilizando tortillas de maíz.

Nutrition Facts

Por porción (1/6 de la receta):
Calorías: 257
Grasas: 2 g
Crasas saturadas: 0.4 g
Calorías: 7%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 12.9 g
Carbohidratos: 50.3g
Azúcar: 8 g
Fibra: 10.5 g
Sodio: 408 mg
Calcio: 101 mg
Hierro: 4.2 mg
Vitamina C: 83.4 mg
Betacaroteno: 681 mcg
Vitamina E: 1.3 mg