

# 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. &nbsp;
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. &nbsp;
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. &nbsp; NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten omitiendo las tortillas de harina y utilizando tortillas de maíz.&nbsp;

## **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