Burritos de batata y frijoles negros con salsa fresca para desayuno-almuerzo

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

Estos burritos son un plato principal perfecto para el próximo desayuno-almuerzo. El picor de los jalapeños que se usan en ambos componentes del plato puede ser modificado fácilmente al gusto.

About the Recipe

281 Calories · 10 g Protein · 12.8 g Fiber
Breakfast
Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 2 tz / 300 g tomates uva, cortados en cuartos
- 1/2 jalapeño, sin semillas y bien picado
- 2 cdas / 30 g cebolla roja, bien picada
- 1/4 tz / 4 g cilantro fresco, picado
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cdta / 5 ml vinagre de vino tinto
- al gusto sal marina
- al gusto pimienta negra recién molida
- 5 1/2 tz / 540 g batatas, peladas y cortadas en trozos del tamaño de un bocado
- 1/2 tz / 120 ml caldo de vegetales
- 1/2 cdta / 0,5 g tomillo seco

- 1 cdta / 2,7 g chile en polvo
- 1/2 cdta / 1 g comino molido
- 1 taza / 210 g frijoles negros enlatados, lavados y escurridos
- 1/2 jalapeño, sin semillas y picado
- 3 cebollas de verdeo/cebollín, en rebanadas
- 1 lima, su jugo
- 4 tortillas de harina de trigo integral

Directions

1. Combinar todos los ingredientes para la salsa fresca y apartar.
2. Colocar las batatas en una olla mediana y agregar agua hasta cubrir. Hervir y cocinar a fuego lento de 6 a 8 minutos, hasta que las batatas estén tiernas. Escurrir y apartar.
3. Calentar el caldo, el tomillo, el chile en polvo y el comino en una sartén. Cocinar a fuego lento durante 3 minutos.
4. Agregar las batatas, los frijoles negros y el jalapeño. Cocinar aproximadamente 5 minutos, revolviendo cuidadosamente para no desmoronar las batatas ni los frijoles.
5. Añadir las cebollas de verdeo, el jugo de lima, la sal y la pimienta negra.
6. Calentar las tortillas colocándolas una por una en una sartén seca a fuego medio, dándoles vuelta una vez de 1 a 2 minutos por lado.   NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten omitiendo las tortillas de harina y utilizando tortillas de maíz.
7. Dividir la mezcla de batatas en partes iguales sobre todas las tortillas y completar con aproximadamente 1/2 taza de salsa.
8. Enrollar las tortillas con firmeza y cortarlas por la mitad antes de servir.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 281
Grasas: 2.1 g
Grasas Saturadas: 0.4 g
Calorías Provenientes de Grasas: 6.4 %

Colesterol: 0 mg
Proteínas: 10 g
Carbohidratos: 59 g
Azúcar: 11.6 g
Fibra: 12.8 g
Sodio: 731 mg
Calcio: 103 mg
Hierro: 3.8 mg
Vitamina C: 36.9 mg
Betacaroteno: 13171 mcg
Vitamina E: 2.2 mg