

Ingredientes:

- 4 tortillas de harina integral
- 1/2 taza de lentejas secas, limpias y enjuagadas
- 1 taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de comino
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita de hojas secas de orégano
- 1 1/2 tazas de agua



Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Cocine las lentejas en el agua a fuego medio alto hasta que se absorba casi toda el agua (unos 15 minutos).
3. Cuando queden unas 2 cucharadas de agua, agregue los frijoles negros y los sazonadores para tacos. Revuelva y siga cocinando hasta que se absorba toda el agua (unos 2 minutos).
4. Sirva en una tortilla integral con los ingredientes favoritos de su familia.

Información de Nutrición (Por Porción)

250 calorías, de carbohidratos, 46 g de proteínas, 13 g de grasa total, 4 g de grasa saturada, 1 g de grasa artificial, 0 g de colesterol, 0 mg de fibra, 9 g de azúcar total, 1 g de sodio, 470 mg de calcio, 54 mg de ácido fólico y 50 mcg de hierro 4 mg; 14% de calorías de grasa.

4 porciones, de 1 taco cada una.



Tacos de lentejas y frijoles negros

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

<https://www.zonadesaludaz.org/recetas>