

Eat Smart • Move More

Tortitas de Frijoles Negros

Tiempo de Preparación: 30 minutos

Tiempo Total: 35 minutos



Ingredientes

- 15 onzas de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- 1 ½ tazas de quinoa cocida
- ½ taza de pan rallado
- ½ taza de salsa chunky
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimentón (paprika)
- 1 cucharada de aceite de oliva

Nutrition Facts

| | | |
|---------------------------|-------|-----------------------|
| 4 servings per container | | |
| Serving size | | 1 serving |
| | | (212.09g) |
| Amount per serving | | |
| Calories | | 260 |
| | | % Daily Value* |
| Total Fat | 6g | 8% |
| Saturated Fat | 0.5g | 3% |
| Trans Fat | 0g | |
| Cholesterol | 0mg | 0% |
| Sodium | 380mg | 17% |
| Total Carbohydrate | 42g | 15% |
| Dietary Fiber | 11g | 39% |
| Total Sugars | 2g | |
| Includes g Added Sugars | | |
| Protein | 11g | |
| Vitamin D | 0mcg | 0% |
| Calcium | 90mg | 6% |
| Iron | 4.1mg | 25% |
| Potassium | 540mg | 10% |

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Servir las tortitas junto con panecillos integrales. Agregar panecillos aumenta el contenido de sodio.
- ▶ Para lograr una comida con menor contenido de sodio, pruebe la receta de Salsa Fresca.
- ▶ Elegir entre las diferentes opciones de salsas; suave, media o picante.
- ▶ ¡Disfrute con sus salsas para hamburguesas preferidas!

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Agregar todos los ingredientes, excepto el aceite, a una procesadora o licuadora. Procesar durante 45-60 segundos, hasta que todos los ingredientes se mezclen, pero se conserven aún en pedazos.
- Colocar la mezcla en un bol para mezclar y refrigerar durante 10 minutos.
- Remover del refrigerador y formar las tortitas. Forrar una fuente con papel manteca, colocar las tortitas en una capa simple y refrigerar durante aproximadamente 20 minutos.
- Calentar una fuente sobre calor medio y cubrirla con aceite de oliva. Cocinar las tortitas durante aproximadamente 3-5 minutos en cada lado hasta que esté caliente y crocante.

(Receta de <https://www.shelikesfood.com>.)

www.eatsmartmovemoreva.org