

# CONFETTI WRAPS



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 WRAP, MAKES 6 SERVINGS):**

*217 calories; 30 grams carbohydrate; 6 grams fat; 13 grams protein; 7 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE:** \$3.78

---

### **INGREDIENTS**

- 1 bell pepper (any color)
- ½ red onion
- 1 can (15 oz) black beans
- 1-2 tomatoes, diced, or 1 can diced tomatoes
- 1 tsp ground cumin
- 6 (6-inch) whole wheat tortillas
- ¾ cup salsa (mild or hot)
- 1 cup low-fat mozzarella cheese, grated

*Any vegetables can be added to this wrap.*

---

### **DIRECTIONS**

Wash vegetables and chop. Spray skillet with cooking spray and heat for 1-2 minutes. Add chopped bell pepper and onion. Sauté until onion is tender. Stir in beans and tomatoes; cook until heated through. Season the vegetable mixture with cumin. Microwave whole wheat tortillas 30-45 seconds. Let each family member assemble his or her own wrap by adding vegetable mixture and topping with cheese and salsa, as desired.

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



**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 ROLLITO):**

*217 calorías; 30 gramos carbohidratos; 6 gramos grasa; 13 gramos proteína; 7 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$3.78

---

## INGREDIENTES

- 1 pimiento (de cualquier color)
- ½ cebolla roja
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros
- 1-2 tomates frescos picados, o 1 lata de tomates picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 6 tortillas de trigo integral de 6 pulgadas de diámetro
- ¾ taza de salsa roja (ligeramente picante o muy picante)
- 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa, rallado

*Puede añadir cualquier verdura a estos rollitos.*

---

## PREPARACIÓN

Lave y corte las verduras. Rocíe un sartén con aceite en aerosol para cocinar y caliente por 1-2 minutos. Agregue el pimiento y la cebolla picados. Sofría hasta que la cebolla esté tierna, luego agregue los frijoles y los tomates. Sazone con el comino. Caliente las tortillas en el microondas por 30-45 segundos. Deje que cada miembro de la familia prepare el rollito a su gusto, agregando las verduras, el queso y la salsa como deseen.

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*