

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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ROLLITOS DE CONFETI

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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites