

Burrito de arroz integral y frijoles negros

Ingredientes:

(Porciones 6-8)

- 2 cucharaditas de aceite de oliva (o aceite de canola)
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, molidos
- 1 cucharadita de chile en polvo
(opcional, o use menos para niños pequeños)
- ½ cucharadita de comino (opcional, o use menos para niños pequeños)
- 3 tazas de arroz integral, cocinado siguiendo las instrucciones del paquete
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y lavados
- 1 lata de 15 onzas de maíz, escurrido y lavado
- 6 tortillas de grano entero
- ¾ de taza (6 onzas) de queso cheddar bajo en grasa, rayado



continúa atrás 

Instrucciones:

- 1 Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto.
- 2 Agregue la cebolla, ajo, el chile en polvo (opcional) y el comino (opcional). Cocine por aproximadamente 3 minutos, hasta que esté suave.
- 3 Agregue el arroz integral cocinado, los frijoles y el maíz. Cocine, revuelva por 2-3 minutos hasta que esté caliente completamente.
- 4 Coloque $\frac{1}{2}$ taza de la mezcla de arroz integral en el centro de cada tortilla de grano entero.
- 5 Vierta sobre cada tortilla 2 cucharadas de queso cheddar bajo en grasa, ¡enróllelas y sívalas!

Consejos:

1. Los niños pequeños pueden ayudar con los pasos 4 y 5, pero asegúrese de mantenerlos lejos de las ollas calientes.
2. Esta receta es una manera deliciosa de incorporar granos enteros y lácteos bajos en grasa en la dieta de su familia.
3. ¡Póngale un poco de yogurt simple bajo en grasa o libre de grasa y salsa para darle mas sabor!

