Pitas de Frijol Negro y Elote

Sirve 4 porciones.
½ pita por porción.

Tiempo de preparación:
15 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (de 15-onzas) de frijoles negros, bajos en sodio
- 1 taza de granos de elote listo para comer
- 1 taza de tomate fresco o enlatado sin sal
- 1 aguacate cortado en cuadritos
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharadita de perejil fresco picado
- ⅛ cucharadita o más de chile piquín en polvo para sazonar
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 2 pitas medianas de trigo integral
- ⅓ taza de queso *Mozzarella* parcialmente descremado, rallado

INSTRUCCIONES

1. Elimine el agua de los frijoles y enjuáguelos. En un tazón mediano combine los frijoles, elote, tomates, aguacate, y ajo. Agregue el perejil, chile piquín en polvo, jugo de limón, y chile en polvo.
2. Corte las pitas por la mitad para formar 4 bolsas. Rellénelas con la mezcla, ponga queso encima y sirva.

Información nutricional por porción: Calorías 352, Carbohidratos 54 g, Fibra Dietética 17 g, Proteínas 16 g, Grasa Total 10 g, Grasas Saturadas 2 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 176 mg

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

CDPH
California Department of PublicHealth

Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.