

Black Bean Lettuce Wraps

Yield : 2 servings

Ingredients

- 1 can (15oz) **black beans**, drained and rinsed
- ½ cup **red bell pepper**, diced
- ½ cup **onion**, diced
- ½ cup **corn**, fresh or frozen
- 1 Tbs **cilantro**
- 2 Tbs **green onion**
- 4 oz **shredded carrots**, divided (save a few for garnish)
- ¼ cup low fat **Southwestern salad dressing**
- 8 leaves of **Bibb lettuce**, washed (or lettuce)

Instructions

1. Combine black beans, red pepper, onion, corn, cilantro, green onion and carrots. Toss with salad dressing.
2. Spoon the black bean salad into lettuce cups. Top with the saved shredded carrots.
3. Serve.



Nutrition Information

Serving Size: 4 Small lettuce wraps

Calories: 340
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 0g
Protein: 16g
Sodium: 600mg
Carbohydrates: 52g
Added Sugar: 0g
Fiber: 16g

Ensalada de Frijoles Negros Envuelta en Lechuga

2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de **frijoles negros**, escurridos
- ½ taza de **pimiento/chile dulce**, picado
- ½ taza de **cebolla** picada
- ½ taza de **maíz** (fresco o congelado)
- 1 cucharada de **cilantro**
- 2 cucharadas de **cebollín verde**
- 4 onzas de **zanahoria rallada**, dividida (guardar un poco para decorar)
- ¼ taza de **aderezo para ensalda "Southwestern"**
- 8 hojas de **lechuga 'Bibb'**, lavadas

Preparación:

1. Combine frijoles, chile dulce, cebolla, maíz, cilantro, cebollín y zanahorias. Mezcle con el aderezo para ensalada.
2. Vierta 2-3 cucharadas de la ensalada sobre las hojas de lechuga. Termine con un poco de la zanahoria rallada.
3. Sirva.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 4 hojas de lechuga con ensalada

Calorías: 340
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 16g
Sodio: 600mg
Carbohidratos: 52g
Azúcar Agregado: 5g
Fibra: 2g

