

Tex-Mex Skillet

Yield : 8 portions

Ingredients

1 medium **green bell pepper**, diced
2 cloves **garlic**
2 (8oz) cans of **black beans** , drained and rinsed
1 pound lean **ground beef**
12 ounces bag frozen **corn**
½ cup water
1 tsp **chili powder**
¼ tsp **salt**
¼ tsp ground **cumin**
8 whole wheat **flour tortillas** (6 inch)
Pinch ground **black pepper**

Toppings: Low-fat shredded cheese, lettuce, salsa

Instructions

1. In a large skillet over medium-high heat, cook meat, bell pepper, and garlic, until meat is lightly browned. Drain to remove fat.
2. Stir in frozen corn, beans, water, and spices. Bring mixture to a boil. Lower heat and cover. Simmer for 10 minutes, or until most liquid is gone.
3. Divide the mixture evenly among the 8 tortillas. Top each with cheese, salsa, and lettuce. Roll up and serve.



Nutrition Information

Serving Size: 1 tortilla w/ 1 cup skillet fillings

Calories: 250
Total Fat: 5g
Saturated Fat: 1g
Protein: 20g
Sodium: 410mg
Total Carbohydrates: 31g
Added Sugar: 0g
Fiber: 12g

Sartén Tex-Mex

8 porciones

Ingredientes

1 **pimiento/chile dulce verde** mediano
2 dientes de **ajo**
2 (8oz) latas de **frijoles negros**, enjuagados y escurridos
1 libra de **carne molida** sin grasa
1 bolsa de 12 oz de **maíz congelado**
½ taza de **agua**
1 cucharadita de **chile en polvo**
¼ cucharadita de **sal**
¼ cucharadita de **comino molido**
8 tortillas de harina de trigo (entero 6 pulgadas)
Pizca de **pimienta negro**

Cubiertos: queso rallado bajo en grasa, lechuga, salsa

Preparación

1. En una sartén grande a fuego medio-alto, cocine la carne, el chile dulce pimiento y el ajo, hasta que la carne se dore ligeramente. Escorra para eliminar la grasa.
2. Añada el maíz congelado, frijoles, agua y especias. Llevar la mezcla a ebullición. Baje el fuego y tapar. Cocine durante 10 minutos, o hasta que la mayor cantidad líquido se ha y a evaporado.
3. Divida la mezcla de carne de manera uniforme entre los 8 tortillas. Cubra cada una con queso rallado, salsa y lechuga.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 tortilla con 1 taza relleno

Calorías: 250
Grasa total: 5g
Grasa saturado: 1g
Proteína: 20g
Sodio: 410mg
Carbohidratos: 31g
Azúcar agregado: 0g
Fibra: 12g

