

Burritos con Pollo y Salsa de Frijoles Negros

Esta receta es una buena fuente de calcio, que mantiene los huesos y los dientes fuertes.

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de **frijoles negros**, enjuagados y escurridos
- 2 **cebollas verde o cebollines**, picados
- 1 cucharada de **jugo de limón**
- 1/4 cucharadita de **comino** molido
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 4 **pechugas de pollo**, sin hueso y sin piel
- 1/4 cucharadita de **chili en polvo**
- 1/4 cucharadita de **pimienta negra** molida
- 1/2 taza de **queso tipo "pepper jack"**, rallado
- 4 **tortillas** de harina de 9 pulgadas

Preparación:

1. Caliente el horno a 350° Fahrenheit.
2. Combine los frijoles, los cebollines, el jugo de limón, el comino, y 1/4 cucharadita de sal en un recipiente pequeño y hondo.
3. Frote las pechugas de pollo con el chili en polvo, la pimienta y 1/4 de cucharadita de sal que había quedado.
4. Cocine el pollo a fuego medio por 5 minutos. Déle la vuelta y cocine hasta que esté terminado, de 4 a 5 minutos más.
5. Deje que el pollo se enfríe; Corte en tiras o trozos.
6. Divida el queso en partes iguales entre las tortillas. Encima del queso ponga cantidades iguales de pollo y de la mezcla de salsa de frijoles negros.
7. Enrolle los burritos y envuelva cada uno en papel de aluminio.
8. Hornee los burritos hasta que el queso se derrita por 15 minutos más o menos.
9. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 burrito (148g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 210	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 550mg	23%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
Protein 20g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 4%
Calcium 10%	Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

8 porciones de 1/2 burrito cada uno

Fuente de Información: Adaptado de Family Time Recipes. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>