

Black Bean Taquitos

Serves 12

Ingredients

- 1 15oz can black beans, drained
- ½ cup onion, diced
- 3 cloves garlic, minced
- 2 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon cumin
- 1 teaspoon chili powder
- 1 tablespoon paprika
- ¼ cup low-fat shredded cheese
- 8 street corn sized tortilla

Directions

1. In a small pot heat up the olive oil. Once hot, add the onions and garlic and cook until fragrant and translucent.
2. Add the spices to the pan and sauté for 1 minute.
3. Add the drained black beans to the pot along with a cup of unsalted stock or water and simmer on medium low for 7 minutes.
4. Begin smashing the beans slightly with the back of a fork until half the mixture is smashed.
5. Using a damp paper towel cover the tortillas on a plate and place in the microwave for 15 seconds to make them easier to roll.
6. On a parchment lined baking sheet, place a tablespoon of beans and a tablespoon of cheese in the tortilla and roll (use toothpicks to help secure the tortillas) flip them seam side down on the baking sheet and brush with oil.
7. Broil the taquitos for 5 minutes or until golden. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Black beans are packed with fiber, protein, and iron to keep you feeling full and provide lasting energy.

Taquitos de frijoles negros

12 porciones

Ingredientes

- 1 lata de 15 oz de frijoles negros, escurridos
- ½ taza de cebolla, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharada de pimentón
- ¼ taza de queso rallado bajo en grasa
- 8 tortillas de maíz estilo callejero

Instrucciones

1. En una olla pequeña caliente el aceite de oliva. Una vez caliente, agregue las cebollas y el ajo y cocine hasta que estén fragantes y translúcidos.
2. Agregue las especias a la sartén y saltee durante 1 minuto.
3. Agregue los frijoles negros escurridos a la olla junto con una taza de caldo sin sal o agua y cocine a fuego medio-bajo durante 7 minutos.
4. Comience a aplastar los frijoles ligeramente con el dorso de un tenedor hasta que se aplaste la mitad de la mezcla.
5. Usando una toalla de papel húmeda, cubra las tortillas en un plato y colóquelas en el microondas durante 15 segundos para que sean más fáciles de enrollar.
6. En una bandeja para hornear forrada con papel pergamino, coloque una cucharada de frijoles y una cucharada de queso en la tortilla y enrolle (use palillos para ayudar a asegurar las tortillas), voltéelas con la costura hacia abajo en la bandeja para hornear y pinte con aceite.
7. Ase los taquitos por 5 minutos o hasta que estén dorados. ¡Disfrutar!

Información nutricional

Los frijoles negros están repletos de fibra, proteínas y hierro para mantener la sensación de saciedad y proporcionar energía duradera.