

# White Bean Lettuce Wraps

Serves 4

## Ingredients

- ¼ red onion, sliced
- ½ cup cherry tomatoes, halved
- ¼ cup fresh parsley, chopped
- ¼ cup olive oil
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- ½ teaspoon red pepper flakes
- ½ teaspoon dried thyme
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon red wine vinegar
- ½ teaspoon oregano
- 1-2 cans cannelloni beans, drained and rinsed
- Romaine lettuce

## Directions

1. Slice red onion, halve cherry tomatoes, and chop parsley.
2. In a bowl add olive oil, salt, pepper, red pepper flakes, thyme, garlic powder, red wine vinegar, and oregano.
3. Drain and rinse cans of cannelloni beans and add to bowl with oil and seasonings along with tomatoes, parsley, and onion. Mix to combine.
4. Serve on romaine leaves.
5. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Beans are a great source of fiber, which can help you feel full and satisfied longer!

# Wraps de lechuga y frijoles blancos

4 porciones

## Ingredientes

- ¼ cebolla morada rebanada
- ½ taza de tomates cherry cortados en mitades
- ¼ taza de perejil fresco picado
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo
- ½ cucharadita de tomillo disecado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de vinagre de vino
- ½ cucharadita de orégano
- 1-2 latas de frijoles cannellini, escurridos y enjuagados
- Lechuga romana

## Instrucciones

1. Rebanar la cebolla morada, cortar los tomates cherry en mitades y picar el perejil.
2. En un tazón, agregar el aceite de oliva, la sal, la pimienta, las hojuelas de chile rojo, el tomillo, el ajo en polvo, el vinagre de vino y el orégano.
3. Escurrir y enjuagar las latas de frijoles cannellini y colocar en el tazón con aceite y las especias, junto con los tomates, el perejil y la cebolla. Mezclar hasta combinar.
4. Servir en las hojas de lechuga romana.
5. ¡A disfrutar!

### **Información nutricional**

Los frijoles son una gran fuente de fibra, que puede ayudarte a sentirte lleno y satisfecho por más tiempo.