

Burritos de pollo y frijoles negros

Ingredientes:

1 lata (15 onzas; 425 g) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
2 tazas de pollo cocido desmenuzado
1 taza de salsa
1/2 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de chile en polvo

Jugo de 1/2 lima
4 tortillas de trigo integral
1 taza de queso rallado

Preparación:

1. Mezcle los frijoles, el pollo, la salsa, el comino, el chile en polvo y el jugo de lima en una cacerola mediana o en un bol para microondas.
2. Cocine a fuego lento o en el microondas hasta que se caliente.
3. Esparza alrededor de 1/2 taza de mezcla de frijoles por el centro de cada tortilla.
4. Aderece con queso, salsa o los ingredientes favoritos para el burrito.
5. Enrolle los burritos y córtelos por la mitad para servir.
6. Rinde 4 burritos. Puede añadir pimientos, cebollas u otras verduras.

Chicken & Black Bean Burritos

Ingredients:

1 can (15 ounces) black beans, rinsed/drained	½ lime, juiced
2 cups chicken, cooked/shredded	4 whole wheat tortillas
1 cup salsa	1 cup shredded cheese
½ teaspoon cumin	
½ teaspoon chili powder	

Directions:

1. Combine beans, chicken, salsa, cumin, chili powder and lime juice in medium saucepan or microwavable bowl.
2. Cook on low heat or in microwave until heated through.
3. Spread about ½ cup bean mixture down the center of each tortilla.
4. Top with cheese, salsa or additional favorite burrito toppings.
5. Roll up burritos and cut in half to serve.
6. Makes 4 burritos. Can add peppers, onions or other vegetables.