

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 8 oz bolsas de arroz de coliflor congelado
- ½ cebolla en cubos
- 1 pimiento morrón de cualquier color cortado en cubos
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de paprika ahumada
- 1 cucharada de ajo en polvo o ajo fresco picado
- 1 lata de frijoles negros bajos en sodio enjuagadas
- tortillas de trigo integral (buscar una opción de grano integral bajo en sodio)
- ½ taza de queso rallado



Burritos de coliflor y frijoles negros

Estos deliciosos burritos de queso son perfectos para un día de invierno. ¡También son perfectos como sobras! Los puede congelar y recalentar en el microondas o en la cocina.

Preparación

1. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agregue el arroz de coliflor, la cebolla, el pimiento, el ajo y las especias.
3. Cocine durante 5 a 7 minutos o hasta que el ajo y la cebolla estén doradas. Remueva para que la preparación no se pegue a la sartén.
4. Baje el fuego, agregue los frijoles negros a la preparación y cocine durante 1 o 2 minutos más.
5. Agregue 1/2 taza de mezcla a la tortilla de trigo integral con 1 cucharada de queso rallado.
6. Haga un rollito y sirva con fruta fresca o ensalada.