

**BURRITOS CON FRIJOLES Y VERDURAS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1/4 guarnición de berenjena, cruda [45 g]
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata [20 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de tomate, comercial, envasada [15 g]
- 1/2 ración individual de alubia negra/roja, seca, remojada, hervida [40 g]
- 2 Fajitas de fajitas integrales mercadona [72 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una tabla corta la cebolla, el calabacín y la berenjena en trozos no muy grandes. A continuación, en una sartén amplia echa un poco de aceite de oliva y sofríe las verduras que acabas de cortar a fuego medio.
- 2º Pasados 5 minutos añade el tomate cortado en trozos pequeños y saltea durante un par de minutos.
- 3º A continuación agrega las alubias cocidas, el maíz, el comino en polvo y un poco de sal, y saltea durante varios minutos.
- 4º Añade a la sartén un poco de salsa de tomate para que te quede jugoso el relleno. Deja los ingredientes en la sartén un par de minutos a fuego suave y apaga.
- 5º Rellena cada tortilla con el relleno que acabas de preparar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [295 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	332 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	24 %
H. CARBONO	17 g	51 g	20 %
AZÚCARES	4 g	12 g	14 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	52 mg	154 mg	6 %