



TACOS DE FRIJOLES NEGROS

Tacos veganos con frijoles (alubias negras)

 25 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles enteros enlatados (512 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1/2 cucharada de postre de comino (1 g)
- 1/2 gramos de pimienta de cayena
- 6 piezas de tortilla de maíz (180 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1 unidad mediana de aguacate (190 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un sartén grande, saltea la cebolla y el ajo picados.
- 2º Agrega los frijoles negros, el comino molido, el chile en polvo, la sal y la pimienta a la sartén.
- 3º Machaca algunos de los frijoles con un tenedor o un machacador de patatas para crear una textura ligeramente gruesa.
- 4º Remueve bien para que se mezcle y entonces poner a calentar.
- 5º Por otro lado, calienta también las tortillas de maíz.
- 6º Coloca la mezcla de frijoles negros sobre las tortillas y agrega los ingredientes adicionales deseados, como tomates picados, aguacate en rodajas, lechuga rallada, cilantro picado, salsa y un chorrito de jugo de limón.
- 7º Dobra las tortillas y sirve.
- 8º NOTA: Se pueden añadir más ingredientes como lechuga, cilantro picado, lima, limón, etc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (571 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	529 kcal	26 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	40 %
H. CARBONO	16 g	89 g	34 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	19 g	76 %
SODIO	136 mg	777 mg	32 %