

# Burritos de batata y frijoles negros con salsa fresca para desayuno-almuerzo

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

Estos burritos son un plato principal perfecto para el próximo desayuno-almuerzo. El picor de los jalapeños que se usan en ambos componentes del plato puede ser modificado fácilmente al gusto.

## About the Recipe

**281 Calories · 10 g Protein · 12.8 g Fiber**

**Breakfast**

**Nut-free**

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 2 tz / 300 g tomates uva, cortados en cuartos
- 1/2 jalapeño, sin semillas y bien picado
- 2 cdas / 30 g cebolla roja, bien picada
- 1/4 tz / 4 g cilantro fresco, picado
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cdta / 5 ml vinagre de vino tinto
- al gusto sal marina
- al gusto pimienta negra recién molida
- 5 1/2 tz / 540 g batatas, peladas y cortadas en trozos del tamaño de un bocado
- 1/2 tz / 120 ml caldo de vegetales
- 1/2 cdta / 0,5 g tomillo seco

- 1 cdta / 2,7 g chile en polvo
- 1/2 cdta / 1 g comino molido
- 1 taza / 210 g frijoles negros enlatados, lavados y escurridos
- 1/2 jalapeño, sin semillas y picado
- 3 cebollas de verdeo/cebollín, en rebanadas
- 1 lima, su jugo
- 4 tortillas de harina de trigo integral

## Directions

1. Combinar todos los ingredientes para la salsa fresca y apartar.
2. Colocar las batatas en una olla mediana y agregar agua hasta cubrir. Hervir y cocinar a fuego lento de 6 a 8 minutos, hasta que las batatas estén tiernas. Escurrir y apartar. &nbsp; &nbsp;
3. Calentar el caldo, el tomillo, el chile en polvo y el comino en una sartén. Cocinar a fuego lento durante 3 minutos. &nbsp; &nbsp;
4. Agregar las batatas, los frijoles negros y el jalapeño. Cocinar aproximadamente 5 minutos, revolviendo cuidadosamente para no desmoronar las batatas ni los frijoles.
5. Añadir las cebollas de verdeo, el jugo de lima, la sal y la pimienta negra. &nbsp; &nbsp;
6. Calentar las tortillas colocándolas una por una en una sartén seca a fuego medio, dándoles vuelta una vez de 1 a 2 minutos por lado. &nbsp; NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten omitiendo las tortillas de harina y utilizando tortillas de maíz.
7. Dividir la mezcla de batatas en partes iguales sobre todas las tortillas y completar con aproximadamente 1/2 taza de salsa.
8. Enrollar las tortillas con firmeza y cortarlas por la mitad antes de servir.

## Nutrition Facts

*Por porción (1/4 de la receta)*

**Calorías:** 281

**Grasas:** 2.1 g

**Grasas Saturadas:** 0.4 g

**Calorías Provenientes de Grasas:** 6.4 %

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 10 g

**Carbohidratos:** 59 g

**Azúcar:** 11.6 g

**Fibra:** 12.8 g

**Sodio:** 731 mg

**Calcio:** 103 mg

**Hierro:** 3.8 mg

**Vitamina C:** 36.9 mg

**Betacaroteno:** 13171 mcg

**Vitamina E:** 2.2 mg