

El burrito vegetariano de María

- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y picado
- 1 cebolla, pelada y cortada en tajadas
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, drenados del líquido y enjuagados en agua
- 1/2 aguacate (palta), pelado y cortado en cubitos
jugo de un limón
- 1/2 taza de cilantro (culantro) fresco, picado
- 1 cucharadita de polvo de chile (*opcional*)
- 1 taza de crema agria sin grasa
- 1 tomate mediano, cortado en cubitos
- 4 tortillas de trigo entero de 8 pulgadas
- 1 cucharadita de aceite canola
- 6 cucharadas de pico de gallo (salsa) fresco (vea la receta en la pagina 280)

Sirve: 4 porciones

Tamaño de la porción: 1 burrito

Cada porción contiene:

Calorías: 367

Grasa total: 6 g

Grasa saturada: 1 g

Colesterol: 5 mg

Sodio: 318 mg

Fibra total: 14 g

Proteína: 16 g

Carbohidratos: 66 g

Potasio: 976 mg

Clave saludable

Este exquisito burrito es rico en sabor y en fibra.

1. Rocíe un sartén con aceite de cocina en aerosol (*spray*) y saltee el pimiento y la cebolla unos 5 minutos sobre fuego mediano. Añada los frijoles y mezcle bien. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por unos 5 minutos.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aguacate (palta), jugo de limón, culantro y chile en polvo. Divida la mezcla en dos, y ponga la mitad a un lado para ponerla después encima de los burritos rellenos.
3. Agregue la crema agria a los frijoles y mézclelos bien.
4. Caliente las tortillas en el microondas o sobre una hornilla.
5. Rellene una de las tortillas caliente con 1/4 de la mezcla de frijoles y 1/4 de la mezcla de aguacate. Ponga 2 cucharadas de salsa estilo pica de gallo sobre esta mezcla.
6. Doble las orillas de arriba y de abajo de la tortilla encima del relleno y enrolle para hacer un burrito. Repita el proceso con las 3 tortillas restantes.

El burrito vegetariano de María *(continuación)*

Pico de gallo (para los burritos de María)

- 6 tomates, preferiblemente de clase Roma
(o 3 tomates grandes)
 - 1/2 cebolla mediana, finamente picada
 - 1 diente de ajo, finamente machacado
 - 2 chiles serrano o jalapeño, finamente picados
 - 3 cucharadas de cilantro, picado
jugo de 1 limón verde
 - 1/8 cucharadita de orégano, finamente picado
 - 1/8 cucharadita de sal
 - 1/8 cucharadita de pimienta
 - 1/2 aguacate (palta) de cáscara negra, cortado en cubos
-
1. Combine todos los ingredientes en un recipiente de vidrio.
 2. Sirva inmediatamente o refrigere y sirva dentro de las 4 ó 5 horas siguientes.