



Vegetable Fajita Wrap

Preparation time: 30 minutes

Ingredients:

- 1/2 cup Mixed canned or frozen vegetables
- 15 ounce pinto beans (or other type of bean)
- 2 tablespoons salsa
- 4 each flour tortilla
- 1/4 avocado
- 1 tablespoon sour cream
- 1 cup lettuce (romaine or iceberg)
- 1 teaspoon chili powder
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon cilantro (fresh preferably)

Directions:

1. Thaw frozen vegetables (can use canned), drain. Toss beans with seasonings and beans.
2. Smash avocado, add salsa and sour cream mix together. Add mixture to drained vegetables, combine.
3. Place 2 ounces of mixture in middle of tortilla, wrap burrito style or eat like a taco.

Nutrition Facts

5.5 servings per container

Serving size 1/4 cup (67.36g)

Amount per serving
Calories **110**

% Daily Value*

Total Fat 3g **4%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 220mg **10%**

Total Carbohydrate 16g **6%**

Dietary Fiber 3g **11%**

Total Sugars 2g

Includes g Added Sugars

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 50mg 4%

Iron 1.3mg 8%

Potassium 170mg 4%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

N EXTENSION

College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

An EEO/AA Institution: Extension is a unit of the University of Nevada, Reno's College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources engaged in Nevada communities, presenting research-based knowledge to address critical community needs. It is a county-state-federal partnership providing practical education to people, businesses and communities.



This material was funded, in part, by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.



Fajitas de Verduras

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1/2 taza de vegetales enlatados o congelados
- 15 onzas de frijoles pintos (u otro tipo de frijoles)
- 2 cucharadas de salsa
- Tortilla de harina
- 1/4 aguacate
- 1 cucharada de crema
- 1 taza de lechuga (romana o iceberg)
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de cilantro (fresco)

Preparación:

1. Descongele las verduras congeladas (se pueden usar enlatadas), escúrralas. Mezcle los frijoles con los condimentos y los frijoles.
2. Machaque el aguacate, agregue la salsa y la crema. Agregue la mezcla a las verduras escurridas.
3. Coloque 2 onzas de la mezcla en el medio de la tortilla, envuélvala estilo burrito o coma como un taco.

N EXTENSION

College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

Institución EEO/AA: Extensión es una unidad de la Facultad de Agricultura, Biotecnología y Recursos Naturales de Reno de la Universidad de Nevada que se dedica a las comunidades de Nevada y presenta conocimientos basados en investigaciones para abordar las necesidades críticas de la comunidad. Es una asociación entre el condado, el estado y el gobierno federal que brinda educación práctica a personas, empresas y comunidades.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Información Nutricional

5.5 porciones por envase

Tamaño de la porción 1/4 taza (67.36g)

Calorías **110**

% de valor diario*

Grasa Total 3g **4%**

Grasa Saturada 1g 5%

Grasa Transaturada 0g

Coolesterol 0mg **0%**

Sodio 220mg **10%**

Total Carbohidrato 16g **6%**

Fibra Dietética 3g **11%**

Azúcares Total 2g

Azúcares Añadidos

Incluidos

Proteína 3g

Vitamina D 0mcg **0%**

Calcio 50mg **4%**

Hierro 1.3 mg **8%**

Potasio 170mg **4%**

*El % de valor diario le dice cuánto contribuye un nutriente en una porción de comida a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento general de nutrición.