

BLACK BEAN AND AVOCADO WRAPS

Packed with plant-based protein and heart-healthy fats, black bean and avocado wraps are a nutritious and satisfying meal option. Black beans provide fiber, iron, and protein, while avocados offer creamy texture along with healthy monounsaturated fats, potassium, and vitamins C, E, and K. Wrapped in a whole grain tortilla with fresh veggies, this meal is both balanced and energizing.

Ingredients and Estimated Cost

• 1 tablespoon oil	\$0.05
• ½ cup onion, chopped	\$0.20
• ½ bell pepper, chopped	\$0.30
• 1 clove garlic, minced	\$0.05
• 1 can black beans, drained	\$0.94
• 1 tablespoon taco seasoning (or spice mix)	\$0.10
• 1 avocado, pitted and chopped	\$1.50
• 1 small tomato, chopped	\$0.40
• 2 tablespoons cilantro, minced	\$0.10
• Juice of 1 lime	\$0.40
• Salt & pepper (to taste)	\$0.02
• 6 medium tortillas	\$1.20
• ¼ cup sour cream or mayo / skinny chipotle sauce	\$0.30

RECIPE COST:
\$5.56

Directions

1. Heat oil in a pan over medium-high heat. Cook onion, bell pepper, and garlic for 2-3 minutes.
2. Add beans and taco seasoning. Cook 2-3 more minutes. Remove from heat and cool.
3. Mix avocado, tomato, cilantro, lime juice, salt, and pepper in a bowl.
4. Spread sour cream or mayo on a tortilla.
5. Add bean mixture, then avocado mix. Wrap and enjoy!



WRAPS DE FRIJOLES NEGROS Y AGUACATE

Llenos de proteína vegetal y grasas saludables para el corazón, los wraps de frijoles negros y aguacate son una opción nutritiva y satisfactoria para una comida. Los frijoles negros aportan fibra, hierro y proteína, mientras que el aguacate ofrece una textura cremosa junto con grasas monoinsaturadas saludables, potasio y vitaminas C, E y K. Envuelto en una tortilla de grano entero con verduras frescas, esta comida es equilibrada y energizante.

Lista de Ingredientes y Costo Estimado

• 1 cucharada de aceite	\$0.05
• ½ taza de cebolla picada	\$0.20
• ½ pimiento morrón picado	\$0.30
• 1 diente de ajo picado	\$0.05
• 1 lata de frijoles negros, escurridos	\$0.94
• 1 cucharada de condimento para tacos (o mezcla de especias)	\$0.10
• 1 aguacate, sin hueso y picado	\$1.50
• 1 tomate pequeño picado	\$0.40
• 2 cucharadas de cilantro picado	\$0.10
• Jugo de 1 lima	\$0.40
• Sal y pimienta (al gusto)	\$0.02
• 6 tortillas medianas	\$1.20
• ¼ taza de crema agria o mayonesa / salsa chipotle ligera	\$0.30

**Costo de la
receta:
\$5.56**

Instrucciones

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cocina la cebolla, el pimiento y el ajo por 2-3 minutos.
2. Agrega los frijoles y el condimento para tacos. Cocina 2-3 minutos más. Retira del fuego y deja enfriar.
3. Mezcla el aguacate, tomate, cilantro, jugo de lima, sal y pimienta en un tazón.
4. Unta crema agria o mayonesa en una tortilla.
5. Agrega la mezcla de frijoles y luego la mezcla de aguacate. Envuelve y disfruta.

