



## FAJITA DE FRIOLES NEGROS

PORCIONES: 4

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 FAJITAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MIN

### INGREDIENTES

- 8 tortillas de maíz
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cebolla roja pequeña, en rodajas
- 2 pimientos, sin corazón y en rodajas
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ¼ cda de ajo en polvo
- ¼ cda de pimentón ahumado
- ¼ cda de comino molido
- ¼ cda de sal
- 1 taza de queso cheddar rallado

### INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego mediano. Agregue las cebollas y los pimientos y saltee hasta que estén tiernos, unos 10 minutos.
2. Incorpora los frijoles negros, los condimentos y la sal; cocine, revolviendo, hasta que se caliente por completo, aproximadamente 1 minuto.
3. Caliente las Tortillas (en el horno): Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit. Envuelva cuatro tortillas en papel de aluminio y colóquelas en el horno por 15 minutos.  
-o-  
Caliente las tortillas (en el microondas): Coloque las tortillas en un plato apto para microondas y cúbralas con una toalla de papel ligeramente húmeda. Calentarlos por 30 segundos.
4. Divida la mezcla de frijoles entre las 8 tortillas y cubra cada una con 2 cucharadas de queso.

### NOTAS:

Puede agregar pollo, carne de res o camarones a la parrilla para aumentar el contenido de proteína. Los ingredientes opcionales incluyen salsa, crema agria, aguacate o un chorrito de jugo de lima.

Receta adaptada de Eating Well <https://bit.ly/3GX5Hr8>

