

# Burritos Tex-Mex

8 porciones

## Ingredientes

- ½ lechuga mediana
- 1 chile dulce verde mediano
- 1 tomate grande
- 1 jalapeño pequeño
- ½ cebolla roja mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- 1 lata (de 15½-onzas) de frijoles negros sin sal agregada
- 1 libra de carne molida magra de res, pollo, o pavo
- 1 bolsa (de 12 onzas) de elote congelado
- ½ taza de agua
- ¾ de cucharadita de chile en polvo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de comino molido
- Pizca de pimienta negra molida
- 8 tortillas de harina integral (de 6 pulgadas)



## Preparación

1. Enjuague la lechuga, el chile dulce, el tomate y el jalapeño. Enjuague y pele la cebolla. Pele el ajo.
2. Pique la lechuga en trozos pequeños. Pique el ajo, corte el jalapeño y el chile dulce por la mitad. Quite las semillas con el punto de un cuchillo. Corte los chiles en cubitos.
3. En un tazón pequeño, ralle el tomate y la cebolla con un rallador de caja.
4. Ralle el queso cheddar.
5. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
6. En una sartén grande a fuego medio-alto, cocine la carne, el chile dulce y el ajo hasta que la carne esté ligeramente dorada. Escurra para eliminar la grasa.
7. Agregue el elote congelado, los frijoles, el agua y las especias. Hierva la mezcla. Baje el calor y tape. Hierva a fuego lento hasta que la mayoría del líquido se evapore.
8. Mientras la mezcla de carne hierve a fuego lento, prepare la salsa. Agregue el jalapeño y una pizca de sal al tomate y la cebolla rallados. Revuelva y reserve.
9. Divida la mezcla de carne en partes iguales entre las 8 tortillas. Cubra cada con queso rallado, salsa y lechuga. Enróllelas y sívalas.

## Notas del chef

- Use cualquier tipo de frijoles cocidos en lugar de frijoles negros.
- Para una opción vegetariana, use una lata extra de frijoles escurridos y enjuagados en lugar de la carne.
- Para aumentar el picante, deje algunas semillas del jalapeño en la salsa. O sazone con una pizca extra de cayena.
- Cubra con tomates enjuagados y picados, cebolletas, crema agria baja en grasa o yogur natural bajo en grasa, si lo desea.



**SNAP-Ed**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION  
facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed