



Veggie Wraps with Spicy Radishes and Spring Lettuce

310 calories | 40g carbs | 8g fat (1.8g sat fat) |
33g protein | 425mg sodium | 15g fiber per serving

Serves 8 for \$7.09

Ingredientes

1 bunch radishes, thinly sliced
¾ cup white vinegar
1 tablespoon sugar
1 teaspoon crushed red pepper flakes
¼ teaspoon salt, plus more to season the salad dressing
1 (15-ounce) can black eyed peas, rinsed and drained
Small head of tender leafy lettuce
8 small flour tortillas
For dressing:
½ cup mayonnaise
¼ cup yogurt
2 tablespoons parsley, finely chopped
Juice of 1 lemon

In a small bowl, combine the radishes, vinegar, sugar, crushed red pepper flakes, and salt. Set aside 15 minutes.

Meanwhile, using a jar with a lid, add the mayonnaise, yogurt, parsley, lemon juice, ¼ cup water and a pinch of salt and shake together. Add more water if needed for desired consistency.

In a medium sized bowl add the black eyed peas. Drain the radishes, add to black eyed peas and combine.

Divide evenly among the flour tortillas. Add two pieces of lettuce and drizzle salad dressing on top. Fold the bottom third of the tortillas and bring the sides towards the center. Dip into more salad dressing.



• Good Food Fast:

- Prepare the black eyed pea and radish salad ahead of time and make this dish for a quick dinner



Burrito de Vegetales con Rábanos Picantes y Lechuga
310 calorías | 40g carbs | 8g grasa (1.8g grasa sat) |
33g proteína | 425mg sodium | 15g fibra por porción
8 porciones por \$7.09



Ingredientes

1 racimo de rábanos, rebanados delgadamente, .31 cm (1/8 pulgadas)
¾ taza de vinagre blanco
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de pimienta roja molida
½ cucharadita de sal, más un poco de sal para sazonar el aderezo de ensalada
1 (15 onzas) lata de frijoles de Castilla, enjuagados y drenados
1 cabeza pequeña de lechuga
4 tortillas de harina
Para el aderezo:
½ taza de mayonesa
¼ taza de yogur
2 cucharadas de perejil, finamente picado
Jugo de 1 limón

En plato hondo pequeño, combine los rábanos, el vinagre, el azúcar, la pimienta roja molida y la sal. Deje reposar durante 15 minutos.

Durante esos 15 minutos, use un tarro con tapa, agregue la mayonesa, el yogur, el perejil, el jugo de lima y una pizca de sal. Agite el tarro para mezclarlos.

Drene los rábanos, regréselos al plato hondo, agregue los frijoles de Castilla y mézclelos.

Divide la mezcla uniformemente encima de las tortillas. Agregue 2 pedazos de lechuga y rocíe el aderezo encima. Doble la parte de abajo de la tortilla y doble sus lados hacia el centro. Puede sumergir en el aderezo que sobra.

- *Comida buena y rápida:*
- *Prepare los frijoles de Castilla y la ensalada de rábanos en adelantado y haga este platillo para una cena o merienda rápida.*