



Black-Eyed Pea Veggie Wraps

Servings: 8
Total cost: \$7.90

INGREDIENTS

- 1 bunch radishes (about 4-6), thinly sliced
- ¾ cup white vinegar
- 1 tablespoon sugar
- ¼ teaspoon crushed red pepper flakes (optional)
- ¼ teaspoon salt, plus more to season the salad dressing
- 1 (15-ounce) can, unsalted black-eyed peas, rinsed and drained
- 8 small flour tortillas
- Small head of lettuce (or 2-3 cups of greens)

For dressing:

- ½ cup mayonnaise
- ¼ cup plain yogurt
- 2 tablespoons parsley, finely chopped
- Juice of 1 lemon or equivalent of concentrate
- ¼ cup water



STEP 1: In a medium bowl, combine the radishes, vinegar, sugar, crushed red pepper flakes, and salt. Set aside for 15 minutes.



STEP 2: 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. These ingredients can also be whisked together in a small bowl instead of in a jar.



STEP 3: Drain the radishes and add the black-eyed peas.



STEP 4: 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.

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

262 Calories | 28g Carbs | 3g Sugar | 4g Fiber | 4g Fat (3g Sat Fat) | 6g Protein | 463mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Burrito de Vegetales con Frijoles de Ojo Negro

Porciones: 8

Costo Total: \$7.90

INGREDIENTES

- 1 racimo de rábanos (aproximadamente 4-6), en finas rebanadas
- ¾ taza de vinagre blanco
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ cucharadita pimienta roja molido (opcional)
- ¼ cucharadita de sal, más un poco de sal para sazonar el aderezo de ensalada
- 1 (15 onzas) lata de frijoles de ojo negro, sin sal, enjuagados y drenados
- 8 tortillas de harina pequeñas
- 1 cabeza pequeña de lechuga

Para el aderezo:

- ½ taza de mayonesa
- ¼ taza de yogur natural
- 2 cucharadas de perejil, finamente picado
- Jugo de 1 limón o su equivalente en concentrado
- ¼ taza de aguja



Paso 1: En un bol mediano, combine los rábanos, el vinagre, el azúcar, el pimienta rojo molido y la sal. Deje reposar durante 15 minutos.



Paso 2: En un recipiente con tapa, agregue la mayonesa, el yogur, el perejil, el jugo de limón, ¼ taza de agua y una pizca de sal. Agite para mezclar los ingredientes. Agregue más agua si es necesario para lograr la consistencia deseada. También puede mezclar los ingredientes en un bol en lugar de un frasco.



Paso 3: Escurra los rábanos y agregue los frijoles de ojo negro.



Paso 4: Divida la mezcla uniformemente sobre las tortillas. Agregue 2 hojas de lechuga y rocíe con el aderezo. Doble la parte de abajo de la tortilla y lleve sus lados hacia el centro. Puede sumergir en el aderezo restante.

Prepare por Adelantado: Prepare los frijoles de ojo negro y la ensalada de rábanos en adelantado y haga este platillo para una cena o merienda rápida.

262 Calorías | 28g Carbs | 3g Azúcar | 4g Fibra | 4g Grasa Total (3g Grasa Saturada) | 6g Proteínas | 463mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes