

Black-Eyed Pea Veggie Wraps

Servings: 8 (1 wrap each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 bunch radishes (4-6), thinly sliced
- ¾ cup vinegar
- 1 tablespoon sugar
- ¼ teaspoon salt
- ¾ cup plain yogurt, low or no fat
- 2 tablespoons parsley, finely chopped
- Juice of 1 lemon or 2 tablespoons of lemon juice
- 1 (15 ounce) can black-eyed peas, no salt added, drained and rinsed
- 8 (8 inch) whole wheat tortillas
- Small head of lettuce (or 2-3 cups of greens), chopped

Instructions

STEP 1: Combine the radishes, vinegar, sugar and salt in a medium bowl. Set aside for 15 minutes.

STEP 2: Whisk the yogurt, parsley and lemon juice together in a small bowl. Add water for desired consistency.

STEP 3: Drain the radishes and return to the bowl. Add the black-eyed peas and toss.

STEP 4: Divide the black-eyed peas, radishes and lettuce evenly among the tortillas. Drizzle the dressing on top. Fold bottom third of the tortilla over the filling and bring the sides to the center. Serve with remaining dressing for dipping.



- **Try this!** For extra spice, add ¼ teaspoon crushed red pepper flakes when preparing the radishes.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!



Per Serving: 200 Calories | 33g Carbs | 2g Sugar | 2g Fiber | 4.5g Fat (1.5g Sat Fat) | 9g Protein | 420mg Sodium

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

Wraps vegetarianos de frijoles de ojos negros

Porciones: 8 (1 wrap cada una)

Dieta: Vegetarianos

Ingredientes

- 1 manojo de rábanos (4 a 6), cortados en rodajas finas.
- ¾ taza de vinagre
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ¾ vaso de yogur natural, bajo en grasa o sin grasa
- 2 cucharadas de perejil, finamente picado
- Jugo de 1 limón o 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 lata (15 onzas) de frijoles de ojos negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 8 (8 pulgadas) tortillas de trigo integral grandes
- Una lechuga pequeña (o 2 a 3 tazas de hojas verdes), picada

Instrucciones

PASO 1: Mezcle los rábanos, el vinagre, el azúcar y la sal en un tazón mediano. Reserve durante 15 minutos.

PASO 2: Bata el yogur, el perejil y el jugo de limón en un tazón pequeño. Agregue agua hasta obtener la consistencia deseada.

PASO 3: Escurra los rábanos y colóquelos nuevamente en el tazón. Agregue los frijoles de ojos negros y mezcle.

PASO 4: Distribuya en partes iguales la mezcla de frijoles de ojos negros, rábanos y lechuga en las tortillas. Vierta por encima un poco del aderezo preparado. Doble el tercio inferior de cada tortilla sobre el relleno y luego lleve los lados hacia el centro. Sirva acompañado del resto del aderezo como salsa.



- **¡Pruebe esto!** Para un toque extra de picante, agregue ¼ de cucharadita de hojuelas de chile rojo triturado al preparar los rábanos.
- **Consejos de compras:** Elija alimentos enlatados bajos en sal o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar puede disminuir hasta un 40% el contenido de sal



Por porción: 200 calorías | 33g carbohidratos | 2g azúcar | 2g fibra | 4,5g grasa (1,5g grasa saturada) | 9g proteína | 420mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes