

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

لفائف خضراوات البازلاء ذات العيون السوداء

وجبة تكفي: 8 (كل شخص 1 لفيفة)

النظام الغذائي: نباتي



المقادير

- 1 باقة فجل (4-6)، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- 3/4 كوب خل
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 3/4 كوب زبادي عادي، منخفض الدهون أو بدون دهون
- 2 ملعقة كبيرة بقودونس مفرومة بشكل ناعم
- عصير 1 ليمونة أو 2 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- 1 علبة حمص بازلاء ذات العيون السوداء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 8 تورتيلا القمح الكامل (يقطر 8 بوصات)
- رأس صغير من الخس (أو 2-3 أكواب من الخضراوات الورقية) مفروم

إرشادات

الخطوة 1: يُمزج الفجل والخل والسكر والملح في وعاء متوسط الحجم، ثم يوضع جانباً لمدة 15 دقيقة.

الخطوة 2: يُخفق الزبادي والبقودونس وعصير الليمون معاً في وعاء صغير، مع إضافة الماء للحصول على الاتساق المطلوب.

الخطوة 3: يُصفى الفجل الأصفر ويُعاد إلى الوعاء. تُضاف البازلاء ذات العيون السوداء مع التقليب.

الخطوة 4: يُقسّم خليط البازلاء والفجل والخس بالتساوي بين التورتيلا. يُرش الصلصة عليها. يُطوى الثلث السفلي من التورتيلا فوق الحشوة مع جذب الجوانب إلى المركز. تُقدّم مع الصلصة المتبقية للغمس.



• **جرب ما يلي!** لمزيد من التوابل، يمكن إضافة 1/4 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر المسحوق عند تحضير الفجل.

• **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!



لكل وجبة: 200 سعرة حرارية | 33 جرام كربوهيدرات | 2 جرام سكر | 2 جرام ألياف | 4.5 جرام دهون | 1.5 جرام دهون مشبعة | 9 جرام بروتين | 420 ملجم صوديوم
لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes