

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

ጥቁር ዓይናማ አተር የአትክልት ጥቅል

የገበታው መጠን:- ለ 8 ሰው የሚበቃ (1 ጥቅለ ለየአንዳንዱ ሰው)

አመጋገብ:- አትክልት ብቻ ተመጋቢ

ግብዓቶች

- 1 እስር ራዲሽ (4-6)፣ በቀጭኑ የተከተፈ
- ¾ ኩባያ ኮምጣጤ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¾ ኩባያ ንፁህ እርጎ፣ ዝቅተኛ ወይም ምንም ስብ የሌለበት
- 2 የሾርባ ማንኪያ የሾርባ ቅጠል፣ በደቃቁ የተከተፈ
- የ 1 ሎሚ ጭማቂ ወይም 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ የታሸገ ባለ ጥቁር-ዓይን አተር
- 8 (ባለ 8 ኢንች) ሙሉ ስንዴ ቶርቲላስ
- ትንሽ የሰላጣ ራስ (ወይም 2-3 ኩባያ ቅጠላ ቅጠል)፣ የተከተፈ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- ራዲሽ፣ ኮምጣጤ፣ ስኳር እና ጨው በአንድ መካከለኛ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ያዋህዱ። ለ 15 ደቂቃዎች ያስቀምጡት።

ደረጃ 2:- በትንሽ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ እርጎ፣ የሾርባ ቅጠል እና የሎሚ ጭማቂ አንድ ላይ ይምቱ። ለተፈላጊው ወጥነት ላይ እስከደርሰ ውሃ ይጨምሩ።

ደረጃ 3:- ራዲሹን ያጠንፍፉ እና ወደ ጎድጓዳ ሳህኑ ይመለሱት። ጥቁር ዓይናማ አተር ይጨምሩ እና ይቀላቅሉት

ደረጃ 4:- ጥቁር ዓይናማ አተር፣ ራዲሽ እና ሰላጣውን በቶርቲላዎች ላይ እኩል ይከፋፍሉት። ስጋውን ከላይ ይጨምሩት። የቶርቲላውን የታችኛው አንድ ሶስተኛ ክፍል ድረስ በመሙላት አጥፎ ጐጥኜን ወደ መሐል ማምጣት። እየነከሩ ለመመገቢያ ከተረፈው ስጋ ጋር ያቅርቡት።



- **ይህን ይሞክሩ!** ለተጨማሪ ስፓይሲ ጣዕም፣ ራዲሹ በሚዘጋጅበት ጊዜ ¼ የሻይ ማንኪያ ግርድፍ የበርበሬ ቅንጣቶችን ይጨምሩ።
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ ጨው ያላቸው/ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሸጉ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል ማፍሰስ እና ማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል!



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 200 ካሎሪ | 33g ካርቦት | 2g ስኳር | 2g አሰር | 4.5g ስብ (1.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 9g ፕሮቲን | 420mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።