

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 de légumes aux haricots à oeil noir

Portions : 8 (1 wrap chacun)

Régime alimentaire : Végétarien

Ingrédients

- 1 botte de radis (4-6), coupés en fines tranches
- ¾ de tasse de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de sucre
- ¼ cuillère à café de sel
- ¾ tasse de yaourt nature allégé ou 0%
- 2 cuillères à soupe de persil finement haché
- Jus d'un citron ou 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 boîte de 15 onces de haricots à oeil noir, sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 8 tortillas de blé entier (8 pouces)
- Petite tête de laitue (ou 2-3 tasses de légumes verts), hachée

Instructions

ÉTAPE 1: Mélangez les radis, le vinaigre, le sucre et le sel dans un bol de taille moyenne. Laissez reposer pendant 15 minutes.

ÉTAPE 2: Dans un petit bol, mélangez au fouet le yaourt, le persil et le jus de citron. Ajoutez de l'eau pour obtenir la consistance souhaitée.

ÉTAPE 3: Égouttez les radis et remettez-les dans le bol. Ajoutez les haricots à oeil noir et mélange.

ÉTAPE 4: Répartissez les haricots à oeil noir, les radis et la laitue de manière égale sur les tortillas. Versez un filet de vinaigrette sur le dessus. Repliez le tiers inférieur de la tortilla sur la garniture et ramenez les côtés vers le centre. Servez avec le reste de la vinaigrette pour tremper.



- **Essayez ça !** Pour plus de piquant, ajoutez ¼ de cuillère à café de flocons de piment rouge broyés lorsque vous préparez les radis.
- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !



Par portion : 200 calories | 33 g de glucides | 2 g de sucre | 2 g de fibres | 4,5 g de lipides (1,5 g de graisses saturées) | 9 g de protéines | 420 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes