

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

ذ باقلیو سبزی خوره خواره (راپ یعنی هغه چې د برگر غونډې چمتو کېږي)

غذا: گیاه خوړونکی

خو ځله دې وړاندې شي: 8 (1 د هر یووه لپاره)

ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 دسته مولى (4-6)، ښه دې ټوټې شوى وي
- 3/4 پیاله سرکه
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې بوره
- 1/4 د چای کاشوغه مالګه
- 3/4 پیاله ساده او کم غوړ لرونکې یا بې غوړو مستې
- 2 د خوړو کاشوغې گشنیز چې ښه ټوټه شوى
- د 1 لیمو اوبه یا 2 د خوراک کاشوغې د لیمو اوبه
- 1 (15 اونسه) قوطی تور نخود، چې مالګه ونه لري، اوبه یې وچې او نښتځل شوې وي
- 8 (8 انچه) د بشپړو غنمو پاستی
- کوچنۍ لیتوس (یا 2-3 پیالې بوتی)، ټوټې شوي

لارښوونې

1 ګام: مولى، سرکه، بوره او مالګه په یوه منځنۍ کاسه کې سره یوځای کړئ. د 15 دقیقو لپاره څنګ ته کېږدئ.

2 ګام: مستې، گشنیز او د لیمو اوبه په یوه کوچنۍ کاسه کې سره ګډ کړئ. د خوښې وړ ثبات لپاره اوبه اضافه کړئ.

3 ګام: مولى وچې کړئ او بیرته کاسې ته واچوئ. باقلي پکې اضافه او وېې خوړوئ.

4 ګام: باقلي، مولى او کاهو په مساوي ډول په پاستي کې وويشتئ. پر سر باتنډې یې پر سر اچول کېدونکي شيان واچوئ. د پاتسي ښکته دریمه برخه د ډکولو په سر کې واچوئ او اړخونه یې مرکز ته راټول کړئ. د ډپکنګ لپاره له پاتې پر سر اچول کېدونکو شيانو سره وخوړئ.



- **دا وازموئ!** د اضافي مصالحې لپاره د مولیو چمتو کولو پر مهال د 1/4 د چایو کاشوغه میډه شوي سره مرچو ټوټې اضافه کړئ.

- **پېرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالګه مالګه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خواره انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتځل تر 40% پورې مالګین شيان را کموي.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 200 کالوري | 33 ګرامه کاربوهایډریټ | 2 ګرامه بوره | 2 ګرامه فايبر | 4.5 ګرامه غوړ (1.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 9 ګرامه پروټين | 420 ملی ګرامه سوډيم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ