

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

Bánh Tortilla Kèm Rau & Đậu Mắt Đen

Khẩu phần: 8 phần (1 cuốn/người)

Chế độ ăn: Ăn chay

Nguyên liệu

- 1 bó củ cải (4-6 củ), thái lát mỏng
- $\frac{3}{4}$ chén dấm
- 1 thìa canh đường
- $\frac{1}{4}$ thìa cà phê muối
- $\frac{3}{4}$ chén sữa chua nguyên chất, ít béo hoặc không béo
- 2 thìa canh rau mùi tây, thái nhỏ
- Nước cốt 1 quả chanh hoặc 2 thìa canh nước cốt chanh cô đặc
- 1 hộp (15 ounce) đậu mắt đen, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 8 bánh tortilla làm từ lúa mì nguyên cám (loại dài 8 inch)
- Phần đầu nhỏ của rau diếp (hoặc 2-3 chén rau xanh), thái nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Trộn củ cải, dấm, đường và muối trong một cái bát vừa. Để nghỉ trong 15 phút.

BƯỚC 2: Trộn đều sữa chua, rau mùi tây và nước cốt chanh trong một cái bát nhỏ. Thêm nước để có được độ đặc mong muốn.

BƯỚC 3: Để củ cải ráo nước và cho lại vào nồi. Thêm đậu đen vào và trộn đều.

BƯỚC 4: Chia đều phần đậu đen, củ cải và rau diếp vào bánh ngô. Rưới nước sốt lên trên. Gập một phần ba phía dưới vỏ bánh tortilla, kéo qua phần nhân rồi kéo hai bên vỏ vào giữa. Dùng kèm với phần nước sốt còn lại để chấm.



- **Hãy thử ngay công thức này!** Để tăng thêm hương vị, hãy thêm $\frac{1}{4}$ thìa cà phê ớt bột nghiền khi chế biến củ cải.
- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%!



Trong mỗi khẩu phần: 200 Calo | 33g Tinh bột | 2g Đường | 2g v | 4,5g Chất béo (1,5g Chất béo bão hòa) | 9g Protein | 420mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập visit capitalareafoodbank.org/recipes