



# Pitas de Frijoles Negros y Granos de Elote

*Una combinación repleta de proteínas, con vegetales de temporada, frijoles negros y queso.*

**Rinde 4 porciones.** *½ pita por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

## Ingredientes

- |  |   |
|--|---|
| 1 lata (15 onzas) de frijoles negros con bajo contenido de sodio | ⅛ cucharadita de pimienta de cayena ( <i>cayenne pepper</i> ) o más, al gusto |
| 1 taza de granos de elote, descongelados                         | 2 cucharaditas de jugo de limón   |
| 1 taza de tomate fresco o en lata sin sal                        | ½ cucharadita de chile en polvo ( <i>chili powder</i> )                       |
| 1 aguacate cortado en trozos                                     | 2 panes pita medianos de trigo integral                                       |
| 1 diente de ajo, finamente picado                                | ⅓ taza de queso <i>Mozzarella</i> rallado, parcialmente descremado            |
| 1 cucharadita de perejil fresco, picado ( <i>fresh parsley</i> ) |   |

## Preparación

1. Escurre y lave los frijoles. En un tazón mediano, mezcle los frijoles, los granos de elote, el tomate, el aguacate y el ajo. Agregue el perejil, la pimienta de cayena, el jugo de limón y el chile en polvo.
2. Corte los dos panes pita por la mitad formando 4 bolsillos, y con una cuchara rellénelos con la mezcla. Agregue queso por encima y sirvalos.

**Información nutricional por porción:** Calorías 352, Carbohidratos 54 g, Fibra Dietética 17 g, Proteínas 16 g, Grasa Total 10 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 176 mg