Los mangos frescos y el aguacate le dan un toque sabroso.

Rinde 4 porciones. *1 rollito por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocimiento: 10 minutos

Información nutricional por porción:
Calorías 451, Carbohidratos 82 g, Fibra dietética 22 g, Proteínas 16 g, Grasa total 10 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 302 mg

Rollito de Vegetales y Frijoles

Ingredientes

- 2 pimientos verdes o rojos, sin semillas y picados
- 1 cebolla, pelada y cortada en rebanadas
- 1 lata (de 15 onzas) de frijoles negros, bajo en sodio, escurridos y enjuagados
- 2 mangos, picados
- jugo de 1 lima o limón
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 aguacate, pelado y cortado en cubitos
- 4 tortillas de harina (de 10 pulgadas) sin grasa

Preparación

1. En un sartén antiadherente, sofría los pimientos y la cebolla a fuego medio durante 5 minutos. Agregue los frijoles y revuelva bien. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento unos 5 minutos.
2. En un tazón pequeño, mezcle los mangos, jugo de lima o limón, cilantro y aguacate. Reserve la mitad de la mezcla como aderezo.
3. Rellene las tortillas calientes con ¼ de los frijoles y ¼ de la mezcla de mango.
4. Doble los extremos de las tortillas sobre sí mismos. Enrolle las tortillas para formar los rollitos. Espolvoree los rollitos de vegetales y frijoles con el resto de la mezcla de mango. Sirva.