



## Corn and Black Bean Burrito

**Serving Size: 4 servings**

### Ingredients:

- 1 cup Corn Kernels (cooked)
- 1 can Black Beans (15 oz, drained and rinsed)
- 1 Red Bell Pepper (diced)
- 1/2 Red Onion (diced)
- 1 Jalapeño (seeded and minced, optional)
- 1/4 cup Fresh Cilantro (chopped)
- Juice of 1 Lime
- Salt and Pepper to taste
- 4 large Flour Tortillas
- 1 cup Cooked Brown Rice (optional, for added filling)

### Directions:

1. In a large bowl, combine the cooked corn, black beans, diced red bell pepper, diced red onion, minced jalapeño (if using), and chopped cilantro.
2. Squeeze the lime juice over the mixture and season with salt and pepper. Toss to combine.
3. Warm the flour tortillas in a dry skillet or microwave.
4. If desired, place a layer of cooked brown rice in the center of each tortilla.
5. Spoon the corn and black bean mixture onto the tortillas, dividing it evenly between the four tortillas.
6. Fold the sides of the tortillas over the filling, then roll them up tightly to form burritos.
7. Serve the corn and black bean burritos immediately, or you can wrap them in foil for a portable meal.

**FOR MORE RECIPES, GO TO:**

**[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)**



# Burrito de Maíz y Frijoles Negros

## Tamaño de la Porción: 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 taza de Granos de Maíz (cocidos)
- 1 lata de Frijoles Negros (15 oz, escurridos y enjuagados)
- 1 Pimiento Rojo (picado)
- 1/2 Cebolla Roja (picada)
- 1 Jalapeño (sin semillas y picado, opcional)
- 1/4 taza de Cilantro Fresco (picado)
- Jugo de 1 Limón
- Sal y Pimienta al gusto
- 4 Tortillas Grandes de Harina
- 1 taza de Arroz Integral Cocido (opcional, para mayor relleno)

### Instrucciones:

1. En un tazón grande, combina los granos de maíz cocidos, los frijoles negros, el pimiento rojo picado, la cebolla roja picada, el jalapeño picado (si lo usas) y el cilantro picado.
2. Exprime el jugo de limón sobre la mezcla y sazona con sal y pimienta. Mezcla bien.
3. Calienta las tortillas de harina en un sartén seco o en el microondas.
4. Si lo deseas, coloca una capa de arroz integral cocido en el centro de cada tortilla.
5. Coloca la mezcla de maíz y frijoles sobre las tortillas, dividiéndola de manera uniforme entre las cuatro tortillas.
6. Dobla los lados de las tortillas sobre el relleno y luego enrolla firmemente para formar los burritos.
7. Sirve los burritos de maíz y frijoles negros de inmediato, o puedes envolverlos en papel de aluminio para llevarlos como una comida portátil.

**PARA MÁS RECETAS VISITA:**

**[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)**