Veggie Tacos

Ingredients

- 2 tablespoons cooking oil
- 4 small multicolored bell peppers, thinly sliced
- 1 large red onion, thinly sliced
- 1 (15 ounce) can black beans, rinsed
- 2 tablespoons water
- 1 tablespoon ground cumin
- 1 tablespoon chili powder
- 2 teaspoons smoked paprika (if available)
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon ground pepper
- 1/4 cup chopped fresh cilantro, plus cilantro leaves for garnis
- 1/4 cup lime juice
- 12 (6-inch) corn tortillas, warmed
- 1/3 cup crumbled cotija cheese
- 2 small avocados, thinly sliced

Directions

1. Heat oil in a large nonstick skillet over medium-high heat. Add bell peppers and onion; cook, stirring occasionally, until tender and slightly charred, about 12 minutes.
2. Stir in black beans, water, cumin, chili powder, paprika, salt and pepper; cook, stirring often, until the beans are heated through and the spices coat the vegetables, about 4 minutes. Remove from heat; stir in cilantro and lime juice.
3. Divide the mixture among tortillas; top with cotija and avocado. Garnish with cilantro leaves, if desired.

Source: www.EatingWell.com

Tacos de Vegetales

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de cocina
- 4 pimientos morrones pequeños de varios colores, en rodajas finas
- 1 cebolla morada grande, en rodajas finas
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 cucharaditas de pimentón ahumado (si está disponible)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 1/4 taza de cilantro fresco picado, más hojas de cilantro para guarnición
- 1/4 taza de jugo de lima
- 12 tortillas de maíz (6 pulgadas), calientes
- 1/3 taza de queso cotija desmenuzado
- 2 aguacates pequeños, en rodajas finas

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agrega los pimientos morrones y la cebolla; cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté tierno y ligeramente carbonizado, aproximadamente 12 minutos.
2. Agrega los frijoles negros, el agua, el comino, el chile en polvo, el pimentón, la sal y la pimienta; cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén completamente calientes y las especias cubran las verduras, aproximadamente 4 minutos. Retirar del fuego; agregue el cilantro y el jugo de lima.
3. Divida la mezcla entre las tortillas; cubra con cotija y aguacate. Adorne con hojas de cilantro, si lo desea.

Fuente: www.EatingWell.com