

chicken burrito



- 3 raw chicken breasts, cut into strips
- 1 tablespoon vegetable oil
- ½ teaspoon Cajun seasoning
- 2 cups cooked rice

- 1 (15 ounce) can black or pinto beans, rinsed
- 6 (8 inch) whole wheat tortillas
- 1 cup salsa
- ¾ cup shredded cheddar cheese
- 1 cup shredded lettuce

Step 1 Heat the oil in a large skillet. Add the chicken breast strips and season with Cajun seasoning. Cook over medium-high heat until meat is brown and no longer pink.

Step 2 Drain and rinse beans. Heat beans in skillet.

Step 3 Divide the cooked chicken on the 4 tortillas. top with rice, beans, salsa, cheese and lettuce. Roll up tightly and serve.

burrito de pollo



- 3 pechugas de pollo crudas, cortadas en tiras
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cucharadita de aderezo tipo Cajun
- 2 tazas de arroz cocido

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros o pinto, enjuagados
- 6 tortillas integrales (8 pulgadas)
- 1 taza de salsa
- ¾ taza de queso cheddar rallado
- 1 taza de lechuga en tiras

Paso 1 Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue las tiras de pechuga y condimente con aderezo tipo Cajún. Cocine a calor mediano-alto hasta que la carne esté marrón y no rosada.

Paso 2 Escurre y enjuague los frijoles. Calientelos en una sartén.

Paso 3 Divida el pollo cocido entre las 4 tortillas. Cubra con arroz, frijoles, salsa, queso y lechuga. Enrolle bien y sirva.