



by



iowa total care™



Chipotle Black Bean Taquitos *(serves 6)*

INGREDIENTS

- Nonstick cooking spray
- 1 15.5-ounce can no-salt-added black beans, rinsed and drained
- 2 tablespoons minced chipotle peppers in adobo sauce
- Juice of 1 lime
- 1 cup frozen corn
- 1 cup fresh cilantro, minced
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 12 6-inch whole-wheat tortillas

Recipe adapted from:

<https://choosehomemade.org/recipes/chipotle-black-bean-taquitos/>

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 400° F. Lightly coat a large baking dish with nonstick cooking spray; set aside.
2. In a large bowl, add beans, peppers, lime juice, corn, cilantro, and cheese. Mix well to combine.
3. Lightly coat both sides of tortillas with cooking spray. Place mixture in the center of the tortilla and roll tightly. Place tortilla with fold facing down in baking dish. Repeat until all tortillas are filled and added to dish.
4. Bake 10 minutes or until tortillas are toasted and taquitos are cooked through.

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.





por



iowa total care™



Taquitos de frijoles negros con chipotle *(rinde 6 porciones)*

INGREDIENTES

- Aerosol antiadherente para cocinar
- 1 lata de 15,5 onzas de frijoles negros enjuagados y escurridos sin sal añadida
- 2 cucharadas de chiles chipotles adobados y picados
- El jugo de 1 limón
- 1 taza de maíz congelado
- 1 taza de cilantro fresco picado
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 12 tortillas de trigo integral de 6 pulgadas

Receta adaptada de:

<https://choosehomemade.org/recipes/chipotle-black-bean-taquitos/>

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F. Cubra ligeramente una bandeja grande para hornear con aerosol antiadherente para cocinar. Resérvela.
2. En un tazón grande, agregue los frijoles, los chiles, el jugo de limón, el maíz, el cilantro y el queso. Mezcle todo bien.
3. Cubra ligeramente ambos lados de las tortillas con aerosol para cocinar. Coloque la mezcla en el centro de la tortilla y enrolle bien. Coloque la tortilla con el pliegue hacia abajo sobre la bandeja para hornear. Repita el proceso hasta que las tortillas estén rellenas y en la bandeja.
4. Hornee durante 10 minutos o hasta que las tortillas estén tostadas y los taquitos bien cocidos.

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

