



Taquitos vegetarianos de habichuelas y queso

Estos taquitos caseros crujientes están llenos de ingredientes saludables y son ricos en magnesio, un mineral que ayuda a fortalecer los dientes.

Ingredientes:

- 1 lata de habichuelas negras (15 oz)
- ½ taza de maíz congelado
- 1 taza de queso rallado
- 1 cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- Tortillas de maíz

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Mezcla las habichuelas, el maíz, el queso, el comino, el ajo en polvo y la sal en un recipiente.
3. Calienta las tortillas en el microondas, colocándolas entre toallas de papel húmedas para mantenerlas flexibles.
4. Rellena cada tortilla con unas cucharadas de la mezcla y enróllalas bien. Si es necesario, asegúralas con un palillo.
5. Coloca los taquitos en una bandeja para hornear cubierta con papel de aluminio.
6. Rocía los taquitos con aceite de oliva.
7. Hornea de 10 a 15 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes.



Vegetarian bean and cheese taquitos

These crispy homemade taquitos are packed with healthy ingredients and high in tooth-strengthening magnesium.

Ingredients:

- 1 can of black beans (15oz)
- ½ cup of frozen corn
- 1 cup grated cheese
- 1 teaspoon cumin
- ¼ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon salt
- Corn tortillas

Instructions:

1. Preheat the oven to 400 degrees.
2. Mix the beans, corn, cheese, cumin, garlic powder and salt in a bowl.
3. Heat up tortillas in the microwave, placing them between damp paper towels to maintain their flexibility.
4. Fill each tortilla with a few tablespoons of the mixture and roll up tightly. If needed, secure with a toothpick.
5. Place taquitos on a baking tray covered with foil.
6. Spritz taquitos with olive oil.
7. Cook for 10 to 15 minutes or until golden brown.