


Ensalada de Taco

Ingredientes


Hace 6 porciones


1/2 libra de carne molida 

1 taza de frijoles cocinados 


1/2 paquete de sazón para tacos o sazone al gusto 

1/2 taza de agua 

1 lechuga larga verde 

2 tomates medianos 

1 manojo pequeño de cebolletas 

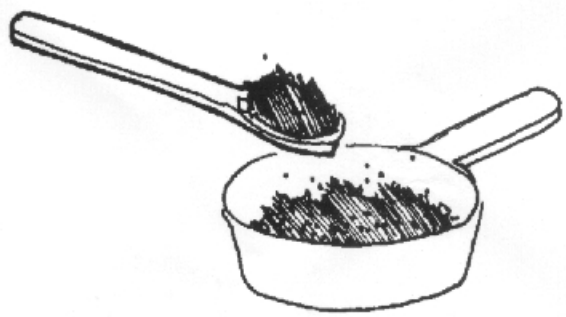
1 paquete de 16 oz. de tortillas fritas 

preferiblemente: bajo en grasa y sin sal

1/2 taza de queso rallado 

Haga su propio sazón usando esta mezcla: 1 cucharadita de sal y chili en polvo; 1/2 cucharadita de harina de maicena, chili seco rojo, comino, y ajo en polvo; y 1/4 cucharadita de oregano.

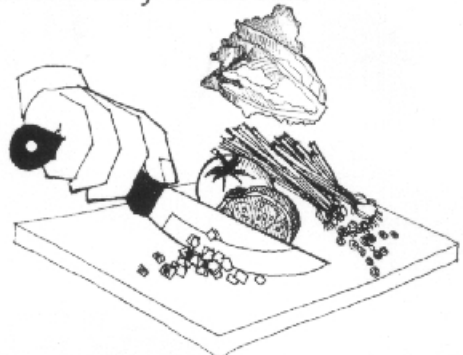
1 En una sartén fría la carne hasta que se dore. Escorra la grasa.



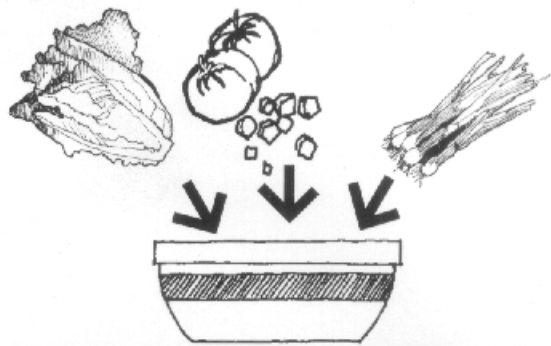
2 Añada los frijoles, la sazón y el agua. Mezcle bien, tape la sartén y deje cocinar a fuego lento por 10 minutos.



3 Corte en trozos pequeños la lechuga, el tomate y la cebolla.

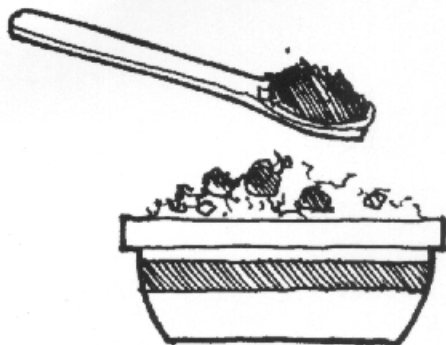


4 Mezcle los vegetales y colóquelos en una bandeja o plato grande.

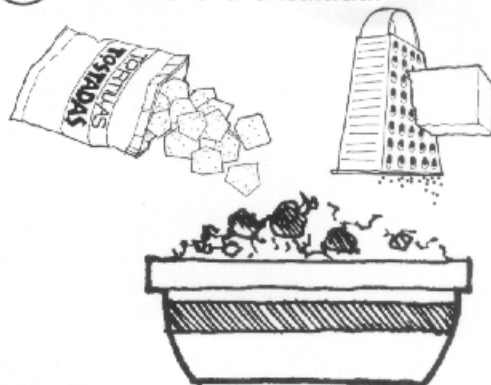


Ensalada de Taco

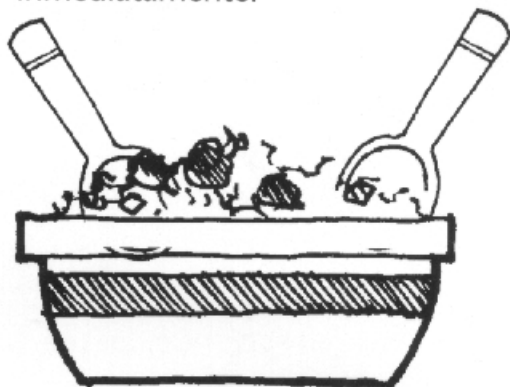
5 Coloque la mezcla de los frijoles y carne sobre los vegetales.



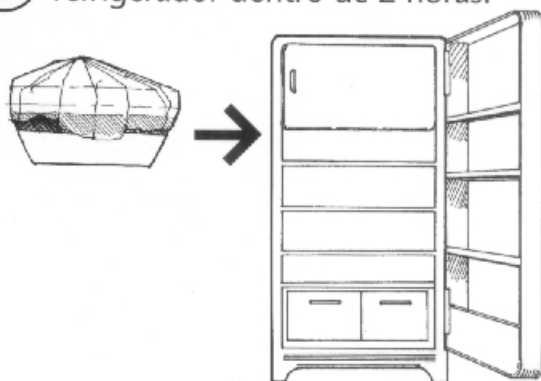
6 Rocíe el queso y los trocitos de tortillas sobre la ensalada.



7 Mezcle ligeramente y sirva inmediatamente.



8 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



La Ensalada de Taco nos da:



PROTEÍNA

Forma y repara la piel, músculos y sangre.

Fibra

Previene el estreñimiento.

VITAMINAS B

Convierten los alimentos en energía.

VITAMINAS C

Mantiene sanas las encías y las venas.



HIERRO

Produce los glóbulos rojos.



CALCIO

Forma los dientes y los huesos.



OREGON STATE UNIVERSITY
EXTENSION SERVICE

Origen de la receta: Currículo de Oregon EFNEP, hoja de ensaladas, número 2.

Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extensión, Programas de Nutrición para Adultos y Jóvenes (4-H), Condado de Multnomah.

Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispánica por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extensión, y los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispánica, Condado de Multnomah, 1994.

Los fondos para el Programa de Nutrición Familiar de Oregón vienen, a través del Departamento de Recursos Humanos de Oregón, del Servicio de Comida y Nutrición del USDA. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregón coopera. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregón ofrece programas educativos, actividades y materiales *o sin miramientos a raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, y estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam* o como se requiere en el Artículo VI del Acta de Derechos Civiles de 1964, en el Artículo IX de las Enmiendas Educativas de 1972 y en la Sección 504 del Acta de Rehabilitación de 1973. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregón es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.