



Food.unl.edu

Consejos y Recetas Simples

Ensalada de Tacos de Colores

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida magra
- 1 paquete de condimento para tacos bajo en sodio
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros
- 2 tazas de tortilla chips
- 8 tazas de verduras para ensalada, lavadas suavemente con agua corriente fría
- ½ taza de queso cheddar rallado
- ½ taza de cebolla cortada en cubitos, roja o blanca, lavadas con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente
- ½ taza de tomates picados, lavadas suavemente con agua corriente fría
- ¼ taza de salsa
- ¼ taza de aderezo ranch o francés bajo en grasa (opcional)



Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Dore 1 libra de carne molida magra a fuego medio de 8 a 10 minutos en una sartén antiadherente grande, partiendo la carne en pequeñas migajas. Cocine hasta que la carne no esté rosada y alcance los 165 grados cuando se mide con un termómetro para alimentos. Vierta quite la grasa.
3. Agregue el condimento para tacos y ¾ taza de agua. Hervirlo. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos revolviendo ocasionalmente.
4. Escurrir los frijoles negros y enjuagar con agua corriente. Deje secar antes de usar o seque con una toalla de papel.
5. Coloque en capas en un tazón grande para servir o en platos individuales en el siguiente orden: tortilla chips, carne de res cocida, verduras para ensalada, frijoles negros, queso, cebolla, tomates. Cubra con su salsa favorita y / o aderezo para ensaladas.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.

Información nutricional: Hace 6 porciones. Calorías 330, Grasa 13g, Grasa Saturada 5g, Sodio 790mg, Total Carbohidratos 26g, Fibra 6g, Proteína 27g

Conectate con @UNLfoodfitness



food@unl.edu



UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visita go.unl.edu/nondiscrimination.

EXTENSION