



Sabrosa Ensalada de Taco

INGREDIENTES:

- 8 oz. de carne molida de pavo
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cabeza de lechuga, picada
- 1 taza de tomates, troceados
- 1 lata de 15-oz de frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y drenados
- 1 lata de 15-oz de maíz (elote) sin sal añadida, drenada
- 1 taza de salsa
- ½ taza de queso "sharp cheddar" rallado

DIRECCIONES:

1. En un sartén, cocine la carne de pavo a fuego medio, rompiéndola hasta que esté bien cocida y molida.
2. Drene la grasa de la carne molida; agregue el polvo de chile y el comino y revuelva para mezclar. Deje que el pavo molido se enfríe un poco.
3. En forma de capas en un tazón grande, acomode la mezcla de carne molida, la lechuga, los tomates, los frijoles negros, el maíz, la salsa y el queso.
4. Sirva inmediatamente..



| Datos Nutricionales | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 6 porciones por envase | |
| Tamaño de porción | 2 ½ tazas (150g) |
| Cantidad por porción | |
| Calorías | 240 |
| % Valor Diario* | |
| Total de Grasa 8g | 10% |
| Grasa Saturada 3g | 15% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 35mg | 12% |
| Sodio 590mg | 26% |
| Total de Carbohidratos 30g | 11% |
| Fibra Dietética 10g | 36% |
| Total de Azúcares 6g | |
| Incluye 0g Azúcares Añadidas | 0% |
| Proteína 17g | |
| Vitamina D 0mcg | 0% |
| Calcio 153mg | 10% |
| Hierro 4mg | 20% |
| Potasio 765mg | |

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Sabrosa Ensalada de Taco
Nachos de trigo horneados
Yogur de vainilla cubierto con muras
Agua

COSTO

\$6.93 por receta
\$1.16 por porción

Source: Brooke Jenkins-Howard, Nutrition Education Program Curriculum Coordinator University of Kentucky Cooperative Extension Service (Photo: 123rf.com)