



## Pie de Taco

- 1 cebolla blanca pequeña, picada
  - 1 libra carne magra de pavo o res molida
  - 3 cucharadas condimento para tacos bajo en sodio
  - 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate sin sal añadida
  - 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
  - 2 (8 pulgada) tortillas integrales
  - 1/2 taza queso cheddar rallado o mezcla de quesos mexicanos
  - **Opcional:** servir con coberturas de taco como salsa, cilantro, jalapeño, cebolla, crema agria baja en grasa.
1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por lo menos 20 segundos.
  2. Lave las verduras bajo agua corriente fría y use un cepillo para limpiar las verduras con una superficie firme. Séquelas y córtelas para preparar para esta receta.
  3. Precaliente el horno a 375 grados F.
  4. A fuego medio-alto, agregue la cebolla a un sartén grande. Saltee 1-2 minutos hasta que se ablande ligeramente.
  5. Baje el fuego a medio. Añada el pavo molido al sartén, deje que se cocine completamente y alcance una temperatura interna de 165 grados F usando un termómetro para alimentos, alrededor de 7 a 8 minutos.
  6. Al sartén, agregue el condimento para tacos, salsa de tomate y frijoles negros. Revuelva para combinar y deje hervir a fuego lento durante unos 2 a 3 minutos hasta que se caliente. Retire del fuego.
  7. En un molde redondo de cristal para hornear de 9 pulgadas, añada un tercio de la mezcla de carne. Coloque una tortilla encima de la mezcla. Después, agregue la misma cantidad de mezcla de carne. Coloque la segunda tortilla encima de la mezcla. Finalmente, agregue la mezcla de carne restante encima de la tortilla.



8. Hornee durante 20 minutos. Retire del horno, cubra con queso y hornee durante 5 minutos más o hasta que el queso se derrita.
9. Para obtener mejores resultados, deje enfriar por 5 minutos antes de servir. Corte y sirva solo o con sus ingredientes favoritos para tacos.
10. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de dos horas.

**Hace 6 porciones**  
**Tamaño de la porción: 1/6 de pie**  
**Costo por receta: \$10.20**  
**Costo por porción: \$1.70**



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

**Datos nutricionales por porción:**  
300 calorías; 5g total de grasa; 2g grasa saturada; 0g grasa trans; 45mg colesterol; 600mg sodio; 34 total de carbohidratos; 7g fibra dietética; 6g total de azúcar; 0g azucars añadidas; 28g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 6% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 10% Valor Diario de potasio

**Fuente:**  
Kristi Shive, Warren County Agent for Family and Consumer Sciences, University of Kentucky Cooperative Extension Service

### Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales  
Ciencias de las Familias y Consumidores  
4-H Desarrollo de Jóvenes  
Desarrollo para la Comunidad y Economía

### MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.