



## TACOS DE PAVO

### MATERIALES:

Abrelatas • Colador • Cucharas de medir • Cuchillo afilado • Pelador de verduras • Rallador de cuatro lados • Sartén grande • Tabla para cortar

### INGREDIENTES:

- 1 zanahoria mediana, camote pequeño o calabacín pequeño
- ¼ lechuga mediana
- 2 tomates grandes
- 7 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles pinto con poca sal
- Aceite en aerosol
- 1 libra de carne de pavo molida sin grasa
- 1 lata (15½ onzas) de tomates picados o triturados
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 16 tortillas tostadas para tacos

Sirve 8; 2 tacos por porción

*\*Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)

# INSTRUCCIONES:

1. Lave, pele y ralle la zanahoria, el camote, o el calabacín (si va a usar el calabacín, rállelo sin pelarlo). Seque presionando con toallas de papel.
2. Lave y ralle la lechuga. Lave el tomate, sáquele el centro y píquelo.
4. Escorra y enjuague los frijoles en un colador.
5. Rocíe una sartén grande con el aceite en aerosol. Caliente a temperatura media alta. Eche el pavo y dórelo.
6. Agregue las verduras ralladas, los frijoles, los tomates enlatados, el chile en polvo, el ajo en polvo, el orégano, la sal y la pimienta negra. Revuelva bien.
7. Reduzca la flama a temperatura media. Cocine hasta que espese, por unos 20 minutos.
8. Añada 2 cucharadas de la mezcla de carne cocida a cada tortilla tostada para taco. Échele encima 1 cucharada de queso rallado, 1 cucharada de lechuga rallada y 1 cucharada de tomates frescos.

## Notas:

- Puede echarle a los tacos cualquiera de sus verduras preferidas, salsa picante, salsa, crema agria baja en grasa o yogur natural bajo en grasa.
- Use cualquier tipo de frijoles que desee.
- Prepare tacos blandos con tortillas de trigo integral o de maíz. O sirva sobre arroz integral o pan de maíz.
- Para un toque picante, añada a la salsa, chiles picantes picados en el paso 6.