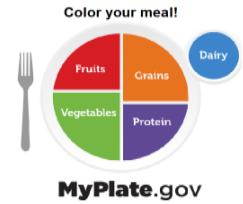


## TACOS DE PAVO



**Tamaño de porción:** 2 piezas **Número de porciones:** 16

### Ingredientes

1 small sweet potato, grated

1 zucchini . grated

2 cans of diced tomatoes (low sodium)

1/4 tsp pepper

1 teaspoon powdered onion

1 teaspoon cumin

Cheddar cheese, grated

Taco shells

1 carrot, grated

1 lb ground turkey

1 can of beans (low sodium), drained

1 teaspoon powdered garlic

1/4 teaspoon salt

1 teaspoon paprika

Low fat plain greek yogurt

### Instrucciones

1. En un sartén caliente, agregue aceite y el pavo molido y cocine hasta que cambie de color. Añada los vegetales y cocine hasta que se suavicen.
2. Añada las especias y los frijoles y combine bien todos los ingredientes. Cocine por 5 minutos más para desarrollar sabores.
3. Llene la tortilla tostada o suave y añada queso, yogurt y salsa.
4. ¡Disfrute!

Mire ésta  
receta aquí



*Vea que más hemos estado cocinando*

 @Gleanersfan

 @Gleanerskitchen

 @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos  
de salud en:*

 Text **HEALTHYEATS**  
to **833-956-1009**

# ¿Necesita más ayuda para comprar alimentos?

## LLame para aplicar a los beneficios de SNAP

### Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

**1-888-544-8773**



El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.