

每一天都是塔可星期二!

塔可饼是最好的家庭餐之一，因为它们可以用一些很便宜的原料制作。
如果家里有人吃东西比较挑剔，你可以试试塔可自选!

选择材料并按照说明，为四个人做一顿美味的饭菜，每人两个玉米饼。

蛋白

16 盎司或 1 磅，完全煮熟

无骨无皮的鸡胸肉或鸡腿肉，
切片

碎牛肉或牛排，切片

炒豆、黑豆、芸豆或平豆

慢煮的肉类，如猪腿肉或炖熟的肉

三文鱼片或三文鱼罐头

虾或白鱼（罗非鱼、哈多克、鳕鱼）

烤豆腐片或天妇罗

+

蔬菜

共 1-2 杯

胡萝卜切碎

卷心菜切薄片或生菜
切碎

番茄四分切块

炒辣椒、洋葱、菠菜
或青菜

吃剩的土豆

任何季节性的或吃剩的蔬菜都可以在此使用!

+

谷物

共 8 份
(每玉米饼 1 份)

玉米粉饼

全麦玉米饼

+

乳品

1/4-1/2 杯

奶酪丝

低脂酸奶油或普通酸奶

+

配料:

可选，按个人口味

新鲜香菜

红洋葱切碎

青柠或柠檬汁

鳄梨酱或牛油果片

腌洋葱或黄瓜

辣酱



快速、容易
腌制的蔬菜



蔬菜切片（可以用洋葱或黄瓜），用等量的水和醋+1茶匙盐、1片月桂叶和整粒花椒覆盖。

下一页继续>

说明:

1. 准备好蛋白类产品并放在一边。蔬菜洗净并切好。如果使用罐头或冷冻蔬菜，要解冻并充分沥干。如果使用生的蔬菜，切成一口大小的小块或薄片。
2. 包玉米饼时，先放肉，再放各种蔬菜，然后再放乳品和配料。

厨师提示:

- 玉米饼在热平底锅中每面软化1-2分钟，或用布巾包好，用微波炉加热1分钟。
- 当季的时候，碎番茄粒是一种美味的配料。制作时，将1个西红柿、1个洋葱、1/2个墨西哥辣椒、1个青柠的汁、以及一把香菜和青葱切碎，按口味添加盐和胡椒调味。

吃东西挑剔? 设置一个塔可自选台，让挑剔的食客按个人喜好自己动手做塔可。

时间很紧? 平时备一些玉米饼在储藏室里。需要的时候，储藏室、冰箱或冰柜里的任何材料都可以用来做塔可。

想省钱? 在打折时购买蛋白类产品冷冻备用。使用冷冻和罐装蔬菜，但当季的时候，新鲜食材价格优惠不要错过。

想做饭前准备或“做一次吃两顿”吗? 平时做烤肉时，可以考虑将剩余的食物留着，作为包塔可的蛋白类食材。剩余的蔬菜也是可以用的!

还有剩菜吗? 拿一块玉米饼，把剩菜放进去做成卷饼，或放在绿色蔬菜上做塔可沙拉。



本机构实施无歧视机会均等。

