

Todos os dias é terça-feira do Taco!

Os tacos são uma das melhores refeições familiares porque podem ser feitos com alguns ingredientes acessíveis. E os tacos funcionam para famílias com comedores mais exigentes!

Escolha os ingredientes e siga as instruções para fazer uma refeição saborosa para quatro de dois tacos cada.



Proteína

16 oz. ou 1 libra, totalmente cozido

+

Vegetais

1-2 copos no total

+

Grãos

8 total
(1 por taco)

+

Laticínios

1/4 - 1/2 xícara

+

Coberturas

Opcional, a gosto

Peitos ou coxas de frango sem osso e sem pele, fatiados

Carne moída ou bife, fatiado

Feijão frito, feijão preto, feijão vermelho ou feijão pinto

Carnes cozidas lentamente como pernil ou assadas em panelas

Filete de salmão ou salmão enlatado

Camarão ou peixe branco (tilápia, bacalhau)

Fatias de tofu torrado ou tempeh (soja)

Cenouras trituradas

Couve em fatias finas ou alface triturada

Tomates picados

Pimentas refogadas, cebolas, espinafres ou couve-flor

Restos de batatas

Quaisquer legumes sazonais ou sobras de legumes funcionarão aqui!

Tortilhas de milho

Tortilhas de trigo integral

Queijo ralado

Creme azedo com baixo teor de gordura ou iogurte natural

Coentro fresco

Cebola vermelha picada

Suco de lima ou limão

Guacamole ou fatias de abacate

Cebolas em conserva ou pepinos

Molho picante

Vegetais de Colheita Rápida e Fácil



Cubra vegetais fatiados (experimente cebolas ou pepinos) com partes iguais de água e vinagre + 1 colher de chá de sal, 1 folha de louro e pimenta-do-reino inteira. Deixar repousar por uma hora!

continua >

Instruções:

1. Prepare suas proteínas e deixe de lado. Lave e corte seus legumes. Se utilizar legumes enlatados ou descongelados, descongele e drene bem os legumes. Se estiver usando vegetais crus, corte em pedaços pequenos, do tamanho de mordidas ou fatias finas.
2. Monte os tacos colocando primeiro as carnes, a mistura de legumes e, por cima, os laticínios e as coberturas.

Dicas do chef:

- Amacie as tortilhas de milho em uma frigideira quente por 1-2 minutos de cada lado ou embrulhadas em uma toalha de pano e ponha no microondas por 1 minuto.
- Quando em temporada, o pico de gallo é uma cobertura deliciosa. Para fazer, pique 1 tomate, 1 cebola, 1/2 jalapeno, suco de 1 limão, e um punhado de coentro e cebolinhas verdes e sal e pimenta a gosto.

Comedores exigentes? Monte um bufê de tacos para permitir que comedores exigentes possam construir seu próprio tacos.

Sem tempo? Mantenha a despensa estocada com tortilhas e faça tacos com quaisquer ingredientes que você tenha em sua despensa, geladeira ou freezer.

Procurando economizar dinheiro? Compre proteínas quando estiver em promoção e congele. Use legumes congelados e enlatados, mas aproveite os bons preços em frescos, especialmente quando na temporada.

Quer preparar uma refeição ou “cozinhar uma vez para comer duas”? Ao fazer assados, economize sobras para usar como proteína para tacos. Use sobras de legumes também!

Ainda tem sobras? Use uma tortilha e encha-a para fazer um burrito, ou sirva sobre as verduras para uma salada de tacos.



Esta instituição é provedora de oportunidades igualitárias.