

# ¡Todos los días son días de tacos!

Los tacos son una de las mejores comidas familiares porque pueden hacerse con unos pocos ingredientes asequibles. ¡Y las barras de tacos funcionan para las familias con comensales exigentes!

Escoge los ingredientes y sigue las instrucciones para hacer una sabrosa comida para cuatro (dos tacos por persona).



## Proteína

16 onzas o 1 libra,  
completamente cocida

+

## Verduras

1-2 tazas en total

+

## Granos

8 en total  
(1 por taco)

+

## Lácteos

1/4 - 1/2 taza

+

## Ingredientes extra

Opcionales y al gusto

Pechugas o muslos de pollo deshuesados y sin piel, picados  
Carne molida o bistec picado  
Frijoles refritos, frijoles negros, frijoles rojos o frijoles pintos  
Carnes de cocción lenta, como pernil o carne asada  
Filete de salmón o salmón en lata  
Camarones o pescado blanco (tilapia, eglefino, bacalao)  
Trozos de tofu asado o tempeh

Zanahorias ralladas  
Col en julianas o lechuga rallada  
Tomates en cuartos  
Pimientos, cebollas, espinacas o col salteados  
Patatas que hayan sobrado de otra comida

**¡Cualquier verdura de temporada o comida que te haya sobrado servirá!**

Tortillas de maíz  
Tortillas de trigo integral

Queso rallado  
Crema agria baja en grasa o yogur natural

Cilantro fresco  
Cebolla roja picada  
Zumo de lima o limón  
Guacamole o rodajas de aguacate  
Cebollas o pepinos encurtidos  
Salsa picante

## Verduras en escabeche fáciles y rápidas



Cubre verduras picadas (como cebollas o pepinos) con partes iguales de agua y vinagre + 1 cucharadita de sal, 1 hoja de laurel y granos de pimienta enteros. Deja reposar por una hora.

**Continúa >**

# Preparación:

1. Prepara la proteína y resérvala. Lava y corta las verduras. Si están enlatadas o congeladas, descongélalas y escúrrelas bien. Si están crudas, córtalas en trozos del tamaño de un bocado o en rodajas delgada.
2. Arma los tacos poniendo primero la carne, luego la mezcla de verduras y encima lácteos y extras

## Consejos de chef:

- Ablanda las tortillas de maíz en una sartén caliente cocinándolas durante 1 o 2 minutos por cada lado o envolviéndolas en una toalla de tela y llevándolas al microondas durante 1 minuto
- Cuando está en temporada, el pico de gallo es un aderezo delicioso. Para hacerlo, pica 1 tomate, 1 cebolla, 1/2 jalapeño y mezcla con zumo de 1 lima y un puñado de cilantro y cebollas de verdes, salpimienta al gusto.

**¿Comensales exigentes?** Haz una barra de tacos para que los más quisquillosos puedan personalizar los suyos.

**¿Sin tiempo?** Mantén tortillas en la despensa y prepara tacos con los ingredientes que tengas a mano allí, en la nevera o el congelador.

**¿Quieres ahorrar dinero?** Compra proteínas cuando estén en oferta y congélalas. Usa verduras congeladas y enlatadas, pero aprovecha los buenos precios en las frescas, especialmente cuando son de temporada.

**¿Quieres preparar comida para varios días o “cocinar una vez y comer dos”?** Cuando hagas asados, guarda las sobras para usarlas en los tacos. Aprovecha también las verduras que queden.

**¿Aún hay sobras?** Rellena una tortilla y para hacer un burrito o sívela con verduras para una taco ensalada.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.