

¡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

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

+

Verduras

1-2 tazas en total

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!

+

Granos

8 en total
(1 por taco)

Tortillas de maíz
Tortillas de trigo integral

+

Lácteos

1/4 - 1/2 taza

Queso rallado
Crema agria baja en grasa o yogur natural

+

Ingredientes extra

Opcionales y al gusto

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 >

