

# Mỗi ngày đều là Thứ ba Taco!

Tacos là một trong những bữa ăn gia đình tuyệt nhất bởi vì chúng có thể được làm với một vài nguyên liệu có giá phải chăng. Và những quầy taco rất phù hợp cho những gia đình có người kén ăn!

Chọn những nguyên liệu và làm theo hướng dẫn dưới đây để có được bữa ăn ngon miệng dành cho 4 người với mỗi người 2 cái taco.



## Chất đạm

16 oz. hoặc 1 pound,  
được nấu chín

+

## Rau củ

1-2 cup tổng cộng

+

## Ngũ cốc

8 tổng cộng  
(1 cho mỗi taco)

+

## Thực phẩm làm từ sữa

1/4 - 1/2 cup

+

## Đồ ăn kèm trên mặt

Tùy chọn, cho vừa ăn

Ức gà hoặc đùi gà không xương,  
không da, được cắt lát

Thịt bò xay hoặc bít tết, cắt lát

Refried beans (đậu xào khô), black  
beans (đậu đen), kidney beans  
(đậu thận), hoặc pinto beans

Các loại thịt nấu chín chậm như  
pennil hoặc pot roast (thịt om)

Phi lê cá hồi hoặc cá hồi đóng hộp

Tôm hoặc cá trắng  
(tilapia, haddock, cod)

Đậu hũ chiên cắt lát hoặc tempeh

Cà rốt bào sợi  
Bắp cải thái lát mỏng  
hoặc rau lettuce thái sợi

Cà chua cắt làm tư  
Ớt chuông, hành,  
spinach (rau bina),  
hoặc collard greens  
áp chảo (sautéed)

Khoai tây còn thừa

**Bất kì rau củ theo  
mùa hoặc còn thừa  
nào đều dùng được!**

Tortillas ngô  
Tortillas  
nguyên cám

Phô mai bào  
sợi  
sour cream (kem  
chua) ít béo  
hoặc yogurt  
không đường

Cilantro (ngò) tươi  
Red onion  
(hành tím) băm nhỏ  
Lime hoặc  
lemon juice  
(nước chanh vắt)

Guacamole  
hoặc bơ cắt lát  
Hành hoặc dưa leo  
ngâm chua ngọt  
Sốt cay

**Rau củ ngâm chua  
ngọt nhanh và dễ làm**



Phủ lên rau củ đã cắt lát (hãy thử hành hoặc dưa leo) với 1 phần nước  
và 1 phần giấm + 1 tsp (muỗng cà phê) muối, 1 bay leaf (lá nguyệt quế)  
và tiêu sọ nguyên hạt. Ngâm trong một tiếng đồng hồ!

**còn tiếp >**

## Hướng dẫn:

1. Chuẩn bị các thực phẩm đậm và để qua một bên. Rửa và cắt rau củ. Nếu sử dụng rau củ đông hộp hoặc rau củ đông lạnh được rửa đông, thì hãy rửa đông và để chúng thật ráo nước. Nếu sử dụng rau củ sống, cắt thành những miếng nhỏ, vừa ăn hoặc cắt lát mỏng.
2. Bày taco ra, bằng cách bỏ thịt vào trước, hỗn hợp rau củ, và bỏ lên trên cùng là thực phẩm từ sữa và đồ ăn kèm trên mặt.

### Lời khuyên của đầu bếp:

- Làm mềm tortillas ngô trên chảo nóng từ 1-2 phút mỗi mặt hoặc bọc trong khăn vải và quay trong lò vi sóng trong 1 phút
- Khi vào mùa, pico de gallo rất ngon để dùng làm thức ăn kèm trên mặt. Để làm, băm 1 trái cà chua, 1 củ hành, 1/2 trái ớt jalapeno, nước cốt 1 trái chanh (lime), và một nắm ngô và hành lá và muối và tiêu cho vừa ăn.

**Người kén ăn?** Làm một quầy taco để thành viên kén ăn có thể tự làm taco cho riêng mình.

**Không có nhiều thời gian?** Dự trữ bánh tortilla trong tủ đựng thức ăn, và làm taco với những nguyên liệu mà bạn có trong tủ đựng thức ăn, tủ lạnh hoặc tủ đông.

**Tim cách tiết kiệm tiền?** Mua thực phẩm đậm khi chúng đang giảm giá và trữ đông lạnh. Dùng rau củ đông lạnh và đông hộp, nhưng nên mua rau củ tươi khi giá tốt, đặc biệt khi đang vào mùa.

**Bạn muốn chuẩn bị sẵn bữa ăn hoặc nấu một lần để ăn hai lần?** Khi roast (nướng), cân nhắc tiết kiệm thực phẩm thừa để dùng như là thực phẩm đậm cho món taco. Bạn cũng có thể dùng rau củ thừa!

**Vẫn còn thực phẩm thừa?** Dùng tortilla và thêm nhân để làm món burrito, hoặc dùng kèm rau xanh cho món taco salad (món rau trộn taco).



Tổ chức này là nơi mang lại cơ hội bình đẳng cho mọi người.

