



Tazón de Burrito Saludables

4 Porciones

INGREDIENTES

Granos integrales:

- Quinoa
- Arroz integral
- Arroz de coliflor

Verduras de hoja verde:

- Espinaca
- Lechuga romana

Verduras:

- Pimientos salteados
- Cebollas salteadas
- Maíz
- Tomate cortado en trozos
- Cilantro picado
- Lima cortada en cuartos

Grasas saludables:

- Aguacate cortado en rodajas
- Queso fresco desmenuzado

Proteínas:

- Frijoles negros
- Fajitas de bistec
- Fajitas de pollo

Aderezos para fajitas:

- 3 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharadas de comino molido
- 1 cucharada de paprika
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 1 ½ cucharadas de sal
- ½ cucharada de pimienta molida

Aderezo de cilantro y lima:

- 2 tazas de cilantro
- 1 taza de yogur griego natural
- 4 dientes de ajo
- 2 limas
- ½ taza de aceite de oliva

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 bowl

Amount per serving

Calories 480

% Daily Value*

Total Fat 23g	29%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 100mg	33%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 35g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 198mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 672mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INDICACIONES

1. Cocine los granos integrales siguiendo las indicaciones del paquete.
2. Combine los ingredientes para el aderezo de las fajitas en un recipiente pequeño.
3. Condimente la carne con aderezos para fajitas. Para el bistec de falda, cocine a temperatura alta durante 2 a 3 minutos de cada lado (temperatura interna de 135 °F). Para el pollo, homee a 400 °F durante 20 minutos (temperatura mínima de 165 °F).
4. Rebane los pimientos y las cebollas en tiras. Agregue a una sartén salpicada con aceite de oliva. Esparza 2 cucharadas de aderezo para fajitas. Cocine a temperatura media a alta hasta que los ingredientes queden tiernos.
5. Prepare las verduras frescas y las coberturas.
6. Coloque los ingredientes para el aderezo de cilantro y lima en una licuadora y mezcle hasta obtener una mezcla uniforme.
7. Coloque cada ingrediente en capas en un recipiente grande. Cada recipiente debe contener ½ taza de granos integrales, ½ taza de verduras de hoja verde, ¼ taza de verduras variadas, 2 cucharadas de grasas saludables y ¼ taza de proteínas.
8. Justo antes de servir, salpique 2 cucharadas de aderezo en cada recipiente.

chefsa.org

@CHEFSanAntonio

