

Tazón de Burrito Saludable

4 Porciones • 1 Porción = 1 Bol

Consejos sobre el aguacate



Cómo almacenar

Guarde el aguacate sobre la encimera si no está maduro. Una vez maduro refrigerar.



Cómo Utilizar

Agréguelo a la ensalada, conviértalo en guacamole o úselo para untar en sándwiches.



Beneficios de la Salud

Promueve la salud del corazón y niveles saludables de colesterol. Reduce el riesgo de algunos cánceres.

INGREDIENTES

2 tazas de cereales integrales, como:

- Arroz integral
- Quinua
- Arroz de coliflor

Condimento para fajitas:

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

2 tazas de verduras de hojas verdes, como:

- Lechuga romana
- Espinaca

½ taza de grasas saludables, como:

- Aguacate, en rodajas
- Queso fresco, desmoronado

Vinagreta de cilantro y lima:

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

1 taza de proteína, como:

- Filete de fajita
- Pollo fajita
- Frijoles negros

1 taza de verduras, como:

- Pimientos morrones salteados
- Cebollas salteadas
- Maíz
- Tomate, cortado en cubitos
- cilantro, picado

DIRECCIONES

- Cocine el grano entero según las instrucciones del paquete.
- Mezcle los ingredientes para sazonar las fajitas en un tazón pequeño.
- Sazone la carne con el condimento para fajitas. Para el filete de falda, dore a fuego alto durante 2-3 minutos por cada lado (temperatura interna de 135°F). Para el pollo, hornee a 400°F por 20 minutos (temperatura interna de 165°F).
- Cortar los pimientos morrones y la cebolla en tiras. Añadir a una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Espolvorea con 2 cucharadas de condimento para fajitas. Cocine a fuego medio-alto hasta que estén tiernos.
- Prepare las verduras frescas y los aderezos.
- Coloque los ingredientes para el aderezo de cilantro y lima en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
- Coloque cada ingrediente en capas en un tazón grande. Cada tazón debe consistir en ½ taza de cereales integrales, ½ taza de verduras de hojas verdes, ¼ de taza vegetales mixtos, 2 cucharadas de grasa saludable y 1 taza de proteína.
- Justo antes de servir, rocíe 2 cucharadas del aderezo en cada tazón.

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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de
igualdad de oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program