

Tacos de Desayuno

4 Porciones 1 Porción = 2 Tacos



INGREDIENTES

- 4 tomates Roma
- ¼ de cebolla roja
- 1 jalapeño
- 2 cucharadas de cilantro
- 1 cucharada de jugo de lima
- Tortillas de trigo integral de 8 a 6 pulgadas
- 2 tazas de frijoles refritos sin grasa
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de queso cheddar cortado en tiras finitas

INDICACIONES

1. Corte los tomates en cubos y agréguelos al tazón.
2. Corte la cebolla en cubos y agréguela al tazón.
3. Quite las semillas del jalapeño, píquelo y agréguelo al tazón.
4. Pique el cilantro y agréguelo al tazón.
5. Agregue el jugo de lima al tazón y mezcle bien todos los ingredientes. Deje a un lado.
6. Caliente las tortillas en una sartén. Deje a un lado.
7. En un tazón, agregue los frijoles, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la pimienta y la sal. Mezcle bien.
8. Caliente los frijoles en una cacerola a fuego de medio a bajo.
9. Agregue a cada tortilla ¼ taza de frijoles refritos sin grasa.
10. Ponga ¼ taza de queso y 2 cucharadas de pico de gallo sobre cada taco.

Nutrition Facts

servings per container
Serving size (247g)

Amount per serving
Calories 460

% Daily Value*

Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 7g	35%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 1030mg	45%
Total Carbohydrate 58g	21%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 28g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 590mg	45%
Iron 4mg	20%
Potassium 437mg	10%

*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.

Receta elaborada por el Distrito Escolar Independiente de San Antonio, Servicios de Nutrición Infantil

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families