Tacos Deliciosos

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

1 taza champiñones

1/2 pimiento rojo, mediano

1/2 cebolla

1 cucharada chile jalapeño

1 clavo ajo

1/2 cucharadita pimienta negra

1/2 cucharadita sal de mesa

4 tortillas de maíz, medianas

Opcional: cilantro y tomate para decorar

Preparación

1. Sofría la cebolla, ajo y jalapeño, añada el comino y pimienta negra. Cuando todo esté suave, añada el pimiento rojo y los champiñones. Sofría por 2 minutos.

2. Sirva sobre una tortilla y decore con tomates cortados y cilantro o salsa de cilantro.

Notas

http://www.HealthyLivingForLife.org/

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**69**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**304 mg**
Total de Carbohidrato	**14 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**2 g**
Vitamina D	0 mcg
Calcio	27 mg
Hierro	1 mg
Potasio	163 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlate Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza
Granos	1 onza