

Ensalada de Taco II

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1/4 libra** carne de res molida
- 1 1/2** semillas de comino (opcional)
- 1 cucharada** chile en polvo
- 1 taza** frijoles pintos o negros
- 1/2** cabeza de lechuga (en trozos)
- 1** cebolla pequeña picada
- 2** tomates grandes rebanados
- 1/2 taza** queso cheddar rallado
- 2 tazas** tostadas de maíz en pedazos
- 1/2 taza** yogurt, sin grasa
- 1/2 taza** salsa con trozos de tomate y cebolla

Preparación

1. Prepare un aderezo mezclando el yogurt y la salsa, luego deje a un lado.
2. Dore ligeramente la carne y drene la grasa excedente, agregue los frijoles, comino y chile en polvo, caliente bien.
3. En un tazón combine la lechuga, los tomates, cebollas y queso.
4. Coloque cucharadas de la mezcla anterior sobre la mezcla de carne, frijoles, comino y chile en polvo. Encima,

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	210
Grasa total	6 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	25 mg
Sodio	290 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	12 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

coloque los trosos de tostada de maíz.

5. Sirva, y a un lado coloque el aderezo.

6. Refrigere los sobrantes dos horas después de preparar.

Washington State University Extension, Favorite Recipes for Family Meals