

Sartén Tex-Mex

Para aumentar el picante, deje algunas semillas del jalapeño en la salsa o condimente con una pizca extra de pimienta de cayena.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: cookingmatters.org/tex-mex-skillet

Ingredientes

- ½ lechuga mediana
- 1 pimentón verde mediano
- 1 tomate grande
- 1 chile jalapeño pequeño
- ½ cebolla roja mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 onzas de queso cheddar bajo en grasa rallado
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros, sin sal agregada
- 1 libra de carne molida magra, pollo o pavo
- 1 bolsa (12 onzas) de maíz congelado
- ½ taza de agua
- ¾ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de comino molido
- Pizca de pimienta negra molida
- 8 tortillas de harina integral de 6 pulgadas

Pasos

1. Enjuague la lechuga, el pimentón, el tomate y el jalapeño. Enjuague y pele la cebolla. Pele el ajo.
2. Piqué o ralle la lechuga en trozos pequeños. Piqué el ajo. Corte por la mitad el jalapeño y el pimentón. Quite las semillas con la punta de un cuchillo. Cortelos en dados.
3. En un tazón pequeño, ralle el tomate y la cebolla con el lado grueso de un rallador. Recoja toda la pulpa y los jugos.
4. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
5. En una sartén grande a fuego medio-alto, cocine la carne, el pimentón y el ajo hasta que la carne esté ligeramente dorada. Escurra para eliminar la grasa.
6. Incorpore el maíz congelado, los frijoles, el agua y las especias. Lleve la mezcla a ebullición. Baje el fuego y cubra. Cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que se haya evaporado la mayor parte del líquido.
7. Mientras la mezcla de carne hierve a fuego lento, prepare una salsa. Agregue el chile jalapeño y una pizca de sal al tomate rallado y la cebolla. Revuelva y déjelo a un lado.
8. Divida la mezcla de carne de manera uniforme entre las 8 tortillas. Cubra cada una con queso rallado, salsa y lechuga. Enrolle y sirva.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Utensilios Necesarios

- Rallador de caja
- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Sartén grande con tapa
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$11.81

Costo promedio/porción: \$1.48

Rinde: 8 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Ajo



Añadir 1 al carrito
Maíz congelado 12 oz



Añadir 1 al carrito
Pimentón



Añadir 1 al carrito
Lechuga fresca



Añadir 1 al carrito
Tomate



Añadir 1 al carrito
Pavo molido 1 lb



Añadir 1 al carrito
Cebolla roja



Añadir 1 al carrito
Chiles jalapeños



Agregar 1 al carrito
Frijoles negros enlatados
15.5 oz



Añadir 1 al carrito
Queso Cheddar afilado, bloque de 8 oz



Añadir 1 al carrito
Tortillas de trigo integral 10 unidades

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ½ Taza de Relleno, 1 Tortilla

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	258
Grasa Total:	7.9 g
Grasa Saturada:	3.8 g
Colesterol:	58 mg
Sodio:	250 mg
Carbohidratos Totales:	23.7 g
Fibra Dietética:	4.8 g
Azúcares Totales:	3.2 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	23.5 g

Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.