Tacos de frijoles negros y vegetales salteados

Ante la duda, prepara tacos.

September 26, 2022

Ante la duda, prepara tacos. Es un mantra que los cocineros hogareños han aplicado exitosamente para transformar buenas comidas y sobras en algo un poquito más especial. Estos tacos tienen un toque de color gracias a una fabulosa variedad de verduras, pero son un kit completo que incluye un refuerzo inmunitario de fitonutrientes, fibra y proteína vegetal. Y saliéndonos del guion por un momento, creemos que también serían un desayuno delicioso si los servimos con un huevo frito!

Porciones: 2 / Ingredientes: 11

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva

1 calabacín picado

1 pimiento (ají) amarillo, naranja o rojo, picado

½ cebolla picada

1 lata (14 oz.) de frijoles negros,vescurridos y enjuagados

¼ taza de yogurt griego sin azúcar

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharadita de sal

4 tortillas de maíz

1 taza de ensalada de col mexicana

salsa picante, la que te guste (opcional)

Para la ensalada de col mexicana

El jugo de 3 limas

½ cucharada de sal

4 tazas de col verde, cortada finita

1 zanahoria, en láminas cortada con un pelapapas

Instrucciones

1. Calienta el aceite en una sartén mediana a fuego medio. Agrega el calabacín, el pimiento y la cebolla cortados con una pizca de sal y pimienta. Cocínalos hasta que la cebolla se ponga transparente y el calabacín y el ají se oscurezcan en los bordes. Apaga el fuego, mézclale los frijoles negros y deja a un costado.
2. Mezcla el yogurt, el jugo de lima y la sal en un cuenco hasta que se incorporen. Pruébalo y ajusta el sazón si fuera necesario.
3. Envuelve las tortillas en un repasador de cocina limpio y apenas húmedo, y calienta en el microondas por 20 segundos.
4. Separa las tortillas y distribuye equitativamente la mezcla de yogurt. Agrégale arriba los vegetales dorados y decora encima con la ensalada de col mexicana y la salsa picante, si la usas.

Contenido nutricional (por porción)

Calorías: 437; grasas: 11 g; grasas saturadas: 3 g; grasas polisaturadas: 2 g; grasas monosaturadas: 6 g; carbohidratos: 68 g; azúcar: 10 g; fibra: 21 g; proteína: 20 g; sodio: 1.223 mg

Consejos del chef

La mezcla de verduras cocidas se puede guardar en un envase hermético o en una bolsa para freezer y congelar por varios meses. Simplemente descongela y recalienta cuando quieras preparar un plato de estos tacos.

©2022 Fred Hutchinson Cancer Research Center, a 501(c)(3) organización sin fines de lucro. Usado con permiso.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/article/tacos-de-frijoles-negros-y-vegetales-salteados-1