



**SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION**

Family Food Cent\$

En esta entrega:

- Potencie el contenido nutritivo de sus tacos en la cena
- Tantos tacos y tan poco tiempo
- Desayune con tacos

Recetas:

- Tacos de Pescado
- Taco Rico de Frijoles
- Burritos Rápidos
- Tacos Deliciosos



Potencie el contenido nutritivo de sus tacos en la cena

Los tacos son una cena muy popular en muchos hogares. Son económicos, rápidos y fáciles de preparar, a los chicos les gustan y, a menudo, satisfacen la mayoría de los grupos alimenticios de MyPlate. El control de porciones es la clave para comer tacos. Trate de que cada persona coma 1 o 2 tacos, dependiendo del tamaño y el relleno. Una opción para controlar las porciones sería comer un taco con tortilla y otro sin la tortilla. Hay diferentes tipos de tacos para elegir, lo cual los hace una opción variada e interesante. Aquí le presentamos algunas maneras de potenciar el contenido nutritivo de sus tacos en la cena:



Opciones	Beneficios
Elija una tortilla saludable	Las mejores opciones son las tortillas de maíz o de harina integral. Limite las tortillas de harina blanca. En vez de freír las tortillas, métalas al horno por algunos minutos.
¡Dispense de la tortilla!	Pruebe hacer una ensalada con los ingredientes del taco combinados con lechuga o prepare un taco bowl mezclando el relleno del taco con arroz o granos de su preferencia.
Haga su propio sazónador para los tacos.	Es muy fácil si tiene algunas especias a la mano, como pimentón (paprika), chile en polvo y comino. Los paquetes de sazónador de tacos parecen ser convenientes, pero tienen mucha sal y puede ahorrar dinero elaborando su propio sazónador.
Seleccione un relleno bajo en grasas.	¡Hay muchas opciones! Puede probar: pavo molido, pollo a la plancha, pescado al horno, verduras asadas.
Sea consciente al elegir los aderezos.	En vez de queso y crema agria, póngale cebolla, tomates, cilantro, repollo, aguacate o salsa fresca. Si prepara tacos de pescado o camarón, puede añadir frutas como mangos o piña para realzar el sabor.

Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Para saber más información sobre el programa SNAP, por favor, comuníquese con su oficina local del Departamento de Servicios Sociales.

Para saber más información sobre cómo hacer rendir su presupuesto para la comida, comuníquese con su oficina local de SDSU Extension o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension cumple con las pautas de acción afirmativa e igualdad de oportunidades en el empleo, y al ofrecer servicios y programas educativos, según las políticas de no discriminación de South Dakota State University, el Consejo Rector Académico de Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. Conozca más información en extension.sdstate.edu (en inglés).

Recetas de: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Contenido de: <http://www.extension.org>; <http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx>; <https://choosemyplate.gov/>

Traducción de las primeras 2 páginas: Caracas Language Solutions, LLC

Tantos tacos y tan poco tiempo

A veces nos sumimos en la rutina y nos cuesta idear algo creativo para la cena. ¡Aquí tiene algunas propuestas novedosas para los tacos!

Receta creativa	Descripción
Tacos de calabacín (<i>zucchini</i>)	Si usted cultiva su propio jardín o tiene amigos que lo cultiven, lo más seguro es que en algún momento haya tenido demasiados calabacines. ¡Los calabacines son un excelente ingrediente para tacos vegetarianos!
Intente hacer sus propias tortillas en casa.	Hay muchas recetas para hacer tortillas con ingredientes que probablemente ya tenga a la mano. Esta puede ser una actividad divertida que puede hacer con sus hijos.
Utilice la olla de cocción lenta o el <i>Instant Pot</i> para preparar el relleno de los tacos.	Estos métodos de cocción pueden lograr que la carne quede muy tierna y sabrosa. Además, permite el uso de diferentes cortes de carne, como la paleta o las costillas. Un ejemplo de esto es la preparación tipo carnitas: carne de cerdo guisada o asada, deshebrada o desmenuzada para rellenar los tacos.
Prepare los platillos en el momento.	El cilantro fresco picado y el jugo de un limón dan un magnífico sabor a cualquier taco.
Pan frito o <i>frybread</i>	En el año 2005, el <i>frybread</i> se nombró el pan oficial de Dakota del Sur. Si utiliza este pan frito como la base de los tacos, puede preparar una versión más saludable sustituyendo la mitad de la cantidad de harina blanca con harina integral, reemplazando el agua por leche descremada y usando aceite de canola en vez de manteca.
Reutilice las sobras.	¿Le sobró relleno de los tacos? Reutilícelos para el almuerzo del día siguiente para hacer una ensalada con carne de tacos o nachos.



Desayune con tacos

¡No olvide los tacos o burritos como opción de desayuno! Esta es una forma genial de innovar con las comidas clásicas de desayuno, como los huevos revueltos y las papas. También pueden ser una excelente opción de comida para llevar y se puede cocinar en tandas y congelarse. Envuelva cada uno de los burritos en papel aluminio y caliéntelos en el horno en vez del microondas (la tortilla saldrá crujiente). Use tocineta y chorizo en moderación, pues son carnes altas en grasa. Igualmente, sea moderado con el queso y la crema agria. Pruebe añadir espinaca, hongos, camotes (o batatas), pimientos morrones asados y cebollas, o frijoles negros como relleno y aguacate y salsa fresca casera como aderezos.





Tacos de Pescado

Hace: 4 Porciones

Ingredientes:

1 cebolla morada, picada
1/2 taza cilantro, picado
1 taza ensalada de col enpaquetada
4 4-onza filetes de tilapia (o cualquier pescado blanco)

8 tortillas pequeñas de maíz
1 cucharadita chile en polvo (más o menos al gusto)

Preparación:

Limpie y corte la cebolla, el cilantro y la col. Mezcle en un tazón y reserve. Cubra la bandeja para hornear con aceite en aerosol. Espolvoree ligeramente los filetes de pescado con chile en polvo y colóquelos en la bandeja para hornear. Coloque en el horno aproximadamente a 6 pulgadas de la parrilla y cocine durante aproximadamente 3 a 4 minutos, o hasta que el pescado esté completamente cocido. Usted sabrá que el pescado está listo cuando se pueda "desmenuzar".

Sofría las tortillas en una plancha o sartén con aceite, o caliente las tortillas en el horno microondas durante unos segundos hasta que estén suaves y calientes. Rellene la tortilla con pescado, repollo, cebolla y cilantro y doble por la mitad. Sirva con la salsa y rodajas de cítricos, si se desea.

Notas

- Se sugiere servir con salsa y rodajas de limón o lima.

Información Nutricional por porción: Calorías 169; Grasa Total 3g; Grasa Saturada 1g; Proteína 23g; Carbohidratos 14g; Fibra Dietética 3g; Sodio 87mg



Taco Rico de Frijoles

Hace: 8 porciones

Ingredientes:

1 cebolla pequeña picada
2 cucharaditas aceite vegetal
2 tazas frijoles refritos
8 tortillas de harina, de maíz o de trigo
1/4 lechuga – picada
2 tomates picados
1 taza de queso rallado
Salsa de taco (opcional)

Preparación:

Sofría la cebolla picada en el aceite vegetal. Integre los frijoles refritos. Caliente bien. Extienda la mezcla de los frijoles refritos sobre las tortillas. Espolvoree el queso rallado, lechuga, tomates picados y salsa para taco al gusto.

Información Nutricional por porción: Calorías 185; Grasa Total 9g; Grasa Saturada 4g; Proteína 8g; Carbohidratos 19g; Fibra Dietética 4g; Sodio 397mg



Estos rápidos burritos de papa y huevo son excelentes para el desayuno, el almuerzo o la cena. Disfrútelos con su fruta favorita al lado.



Estos tacos de tortilla de maíz rellenos de verduras se activan con pimientos jalapeños y ajo picado. Sívalos como acompañamiento o disfrútelos como bocadillo.

Burritos Rápidos

Hace: 9 Porciones

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 4 tazas papas (picadas en trozos finos) | 1 cucharadita pimienta negra |
| 1 cebolla (picada) | 1/2 cucharadita sal |
| 1 pimiento (rojo o verde) (picado) | 1 cucharada aceite vegetal |
| 3 ajo (tritutados o picados en trozos finos) | 1/2 queso cheddar rallado (opcional) |
| 2 huevos (batidos) | salsa picante (a gusto) |
| | 9 tortillas de harina (de trigo o de maíz) |

Preparación:

En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio alto. Agregue la cebolla, el pimiento verde, las papas y el ajo. Cocine alrededor de 10 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Las papas crudas pueden tardar más; verifique si están cocidas pinchándolas con un tenedor. Baje el fuego a medio, despegue la preparación de los lados de la sartén, dejando lugar en el medio para incorporar los huevos. Agregue los huevos y revuélvalos hasta que estén cocidos (no mezcle con las papas hasta que los huevos estén bien cocidos). Incorpore y revuelva todos los ingredientes. Doble las tortillas alrededor del relleno y cubra con salsa y queso.

Información Nutricional por porción: Calorías 184; Grasa Total 5g; Grasa Saturada 1g; Proteína 6g; Carbohidratos 29g; Fibra Dietética 3g; Sodio 341mg

Tacos Deliciosos

Hace: 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:

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

Información Nutricional por porción: Calorías 69; Grasa Total 1g; Grasa Saturada 4g; Proteína 2g; Carbohidratos 14g; Fibra Dietética 2g; Sodio 304mg