

# Taco rico de frijoles



Hace: 8 porciones

Costo total: \$\$\$\$

Tacos rápidos y fáciles de preparar, perfectos para una comida entre semana. Para esta receta, puede usar frijoles refritos caseros o de lata.

## Ingredientes

- 1 cebolla chica (picada)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 tazas de frijoles refritos
- 8 tostadas (o tortillas de harina o integrales)
- 1/4 de cabeza de lechuga (picada)
- 2 tomates (picados)
- 1 taza de queso (rallado)
- salsa para tacos (opcional)

# Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Sofría la cebolla picada en el aceite vegetal.
3. Incorpore los frijoles refritos. Caliente bien.
4. Unte las tortillas o tostadas con la mezcla de frijol.
5. Esparza encima el queso rallado, la lechuga, el tomate picado y la salsa para tacos, al gusto.

Fuente:

University of Wisconsin Cooperative Extension Service  
Family Living Program





# Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/8 de la receta

# MiPlato Grupos de Alimentos



Nutrientes	Cantidad
<b>Calorias</b>	<b>187</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>9 g</b>
Grasa Saturada	4 g
Colesterol	15 mg
<b>Sodio</b>	<b>397 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>19 g</b>
Fibra Dietética	5 g
Azúcares Total	2 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	153 mg
Hierro	2 mg
Potasio	398 mg

 Vegetales	3/4 tazas
 Granos	1/2 onzas
 Proteína	1 1/2 onzas
 Lácteo	1/4 tazas