

Tacos “Tres hermanas”

Rinde: 4 tazas de relleno para tacos (8 tacos)

Ingredientes

1 cucharadita de aceite de oliva
1 calabacín cortado en cubos
8 tortillas
3-5 ramitas de cilantro picado
1 taza de maíz dulce (fresco, congelado o enlatado)
1 taza de frijoles negros (frescos o enlatados)
1 cebollino cortado en cubos
1 cucharadita de comino molido
Jugo de 1 lima
Sal y pimienta a gusto



Instrucciones para adultos

Caliente una sartén durante 1 minuto a fuego mediano/alto y agregue aceite de oliva. Añada el calabacín en cubos y saltee durante 3-5 minutos hasta que estén apenas dorados y tiernos al pincharlos con un tenedor. Pase el calabacín salteado al bol. Caliente las tortillas en una sartén caliente mientras los niños terminan la receta de los tacos.

Instrucciones para niños

- Corta el calabacín en cubos de 1 pulgada; coloca los cubos en un bol grande.
- Mientras se cocina el calabacín, rompe o pica el cilantro.
- Cuando se haya cocinado el calabacín, mide el maíz dulce, los frijoles negros, el cebollino, el comino, el jugo de lima y el cilantro, y agrégalos al calabacín cocido.
- Revuelve para que se mezcle todo. Agrega sal y pimienta a gusto.
- Con una cuchara, sirve la mezcla sobre una tortilla caliente, y ¡a disfrutar!

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

