



## سلطة التاكو

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

### الأدوات:

- بولة كبيرة
- مقلاة/ وعاء قلي
- بولة صغيرة
- مناشف ورقية
- فتّاحة علب
- مصفاة أو شبكة تصفية

### أدوات الطهي:

- ملعقة خشبية أو ملعقة مسطحة

## المكونات

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي أو زيت الزيتون
- رطل من لحم الديك الرومي المفروم قليل الدهن للغاية
- بصلة صغيرة مقطّعة إلى قطع بحجم ربع بوصة
- كيس من بهارات التاكو منخفضة الصوديوم أو ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار، ملعقة كبيرة من الكمون، ملعقة صغيرة من مسحوق البصل وربع ملعقة صغيرة من فلفل الكايبين
- علبة 15 أونصة من فاصوليا بينتو أو الفاصوليا السوداء، مغسولة ومصفاة
- ثلاثة أرباع كوب من الصلصة
- 4 أكواب من السلطة الخضراء، مُقطّعة إلى قطع صغيرة
- حبّتا طماطم، مقطّعتان إلى قطع بحجم نصف بوصة
- نصف كوب من الفلفل الأخضر مقطّع إلى قطع بحجم ربع بوصة
- نصف كوب من جبنة الشيدر المبشورة

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية وأغطية العبوات.
2. في مقلاة متوسطة، سخن الزيت على نارٍ متوسطة. أضف لحم الديك الرومي المفروم والبصل وبهارات التاكو. باستخدام ملعقة خشبية أو ملعقة مسطحة، قطع اللحم إلى قطع صغيرة. يُطهى جيدًا حتى لا يبقى أثر للون الوردي في اللحم، حوالي 6-8 دقائق.
3. تُضاف الفاصوليا والصلصة إلى المقلاة وتُخلط المكونات برفق حتى تمتزج بالكامل وتُطهى لمدة 3 إلى 4 دقائق أخرى، مع التحريك من حينٍ لآخر.
4. أثناء طهي اللحم، ضع السلطة الخضراء والطماطم والفلفل الأخضر في بولة المزج وقلّبها برفق.
5. عندما تصبح جاهزة للتقديم، يُسكب خليط اللحم على السلطة الخضراء ويُعطى بالجبن المبشور.

### معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 530 إجمالي الدهون 20 جم  
إجمالي الكربوهيدرات 45 جم البروتين 46 جم  
الصوديوم 1160 ملجم