



سلطة التاكو

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

التعليمات

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

الأدوات:

بولة كبيرة

مقلاة

فتاحة علب

أدوات الطهي:

ملعقة خشبية أو ملعقة مسطحة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
رطل من لحم الديك الرومي المفروم قليل الدهن (85% أو أقل دهناً)

بصلة مقطّعة قطع صغيرة

نصف كيس من بهارات التاكو منخفضة

الصوديوم أو ملعقتان كبيرتان من توابل

Celebrate Your Plate Taco Seasoning

علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا (بينتو أو الفاصوليا

السوداء) بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة بالماء

ثلاثة أرباع كوب صلصة أو ثلاثة أرباع كوب صلصة

Celebrate Your Plate Summer Salsa

4 أكواب من السلطة الخضراء، مُقطّعة إلى قطع صغيرة

حبّتا طماطم متوسطة الحجم، مقطّعتان

حبة فلفل رومي أخضر متوسطة الحجم مقطّعة

نصف كوب من جبنة الشيدر المبشورة

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 530

إجمالي الدهون 20 جم

الصوديوم 1160 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 45 جم

البروتين 46 جرام