

Tacos de Verduras Asadas

Rendimiento: 8 porciones
Tamaño de la porción: 2 tacos



| Información Nutricional | |
|-----------------------------------|------------|
| Tamaño de la porción | 2 tacos |
| Cantidad por porción | |
| Calorías | 310 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa total 11 g | 14% |
| Grasa saturada 1 g | 5% |
| Grasas <i>trans</i> 0 g | |
| Colesterol 0 mg | 0% |
| Sodio 460 mg | 20% |
| Carbohidratos totales 49 g | 18% |
| Fibra dietética 9 g | 32% |
| Azúcares totales 4 g | |
| Incluye 0 g azúcares añadidos | 0% |
| Proteína 11 g | 22% |
| Vitamina D 0 mcg | 0% |
| Calcio 86 mg | 6% |
| Hierro 4 mg | 20% |
| Potasio 785 mg | 15% |

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Consejo: mantenga los restos de verduras en un recipiente en el congelador para hacer su propio caldo de verduras.

El asado carameliza los azúcares naturales de las verduras (que se pierden en el agua cuando se hierven las verduras). Asar una mezcla de verduras es una manera fácil de agregar sabor, además de vitaminas y minerales a su dieta, como guarnición, mezclada con huevos o granos, o como centro de el plato.

INGREDIENTES

- 1 coliflor de cabeza grande, cortada en trozos de 1 pulgada
- 2 calabazas amarillas, cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1 pimiento rojo grande, cortado en trozos de 1 pulgada
- 1 cebolla grande, pelada y cortada en trozos de 1 pulgada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de lima
- 3 cucharadas de condimento sin sal
- 1 cucharadita de sal kosher
- 2 latas (15 onzas) de frijoles pintos, enjuagados y escurridos
- 16 tortillas de maíz (6 pulgadas), calientes
- 2 aguacates
- 1 lima, cortada en gajos

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 400 °.
2. Cubra 2 bandejas para hornear con papel de aluminio o papel pergamino. Dejar de lado.
3. En un tazón grande, combine la coliflor, la calabaza, el pimiento, la cebolla, el ajo, el aceite de oliva, el jugo de limón y el condimento sin sal. Mezclar bien.
4. Extienda la mezcla de verduras en una sola capa sobre bandejas para hornear forradas con papel pergamino.
5. Ase durante 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas con un tenedor y tengan los bordes dorados.
6. Mientras se asan las verduras, coloque los frijoles en una cacerola mediana, agregue un poco de agua y cocine a fuego lento durante 5 minutos, o hasta que estén bien calientes.
7. Corta cada aguacate en 8 rodajas. Dejar de lado.
8. Coloque las tortillas de maíz en una superficie de trabajo grande y limpia.
9. Coloque cantidades iguales de vegetales, frijoles y aguacate en cada taco.
10. Exprima jugo de limón en cada taco, dóblelo y sirva.

