Tacos de Calabaza de Invierno

¡Alegra tus mañanas con estos tacos coloridos!

About the Recipe

210 Calories · 5 Protein · 9 Fiber
Breakfast

Notas: Para cortar una calabaza de invierno, primero hay que cortar las puntas de la calabaza. Después pelar la calabaza, cortarla a la mitad a lo ancho, separando el cuello del cuerpo de la calabaza. Cortar el cuerpo de la calabaza a la mitad y con una cuchara sacar las semillas. Cortar cada mitad en rebanadas y después cuadros.

Notas: Para tacos mas sustanciosos se puede agregar frijoles negros o frijoles refritos. Puede utilizar una salsa diferente como la salsa verde o una salsa tropical. También se puede usar Old Bay en lugar del sazonador para tacos (sin salsa) o hummus en lugar de guacamole como otra opción.

Guacamole Casero Fácil: Machacar un aguacate maduro con un tenedor. Agregar jugo de limón al gusto. Agregar cebolla picada y/o cilantro si desea.

Ingredients

Makes 4 Servings

- 3 tazas Calabaza de invierno o zapallo (o papa o camote)
- 1 cda Sazonador para tacos (taco seasoning)
- 8 Tortillas de maíz (6 pulgadas o 15 cm.)
- 1/2 taza Salsa fresca
- 1 taza Guacamole
- 1/2 taza Cebolla de verdeo, finamente rebanada

- Cilantro fresco picado *_optional_
- Salsa picante *_optional_

Directions

1. Precalentar el horno a 375°F y cubrir una charola para hornear con papel pergamino. Enjuagar la calabaza (o la papa) con agua fría y escurrir bien. Verter el sazonador para tacos sobre la calabaza y mezclar bien. Distribuir la calabaza equitativamente en la charola y rostizar en el horno de 30-40 minutos hasta que estén tiernas y de un color dorado. (A los 15 minutos voltear la calabaza para que se dore de ambos lados.)
2. Rellenar las tortillas con la calabaza. Agregar salsa, guacamole, cebolla de verdeo y cilantro. Verter la salsa picante encima y servir.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 210

Proteína: 5 g

Carbohidratos: 39 g

Azúcar: 5 g

grasa total: 6 g

Calorías provenientes de la grasa: 23%

Fibra: 9 g

Sodio: 518 mg