

Tacos de brócoli y papa

Rinde: 10 tacos

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 papas pequeñas con cáscara
- 1 brócoli pequeño entero
- 2 dientes de ajo
- 10 minitortillas de maíz
- 1/4 de taza de queso Cotija desmenuzado
- Salsa picante (opcional)



Instrucciones para adultos

Ayude a los niños cuando manipulen platos calientes o usen el fuego para saltear el relleno de los tacos vegetarianos después de cortar los ingredientes. El relleno contiene brócoli, papas y ajo. Comience calentando la sartén durante 1 minuto a fuego mediano/alto y agregue aceite de oliva.

Instrucciones para niños

- Con un cuchillo para niños, corta la papa en cubos pequeños de 1/2 in y colócalos en un bol. Cuando la sartén esté caliente, un adulto te ayudará a agregar la papa y a saltearla 5 minutos. Mientras se cocina, corta el brócoli en cubos pequeños de 1/2 in y colócalos en un bol. Ralla el ajo y agrégalo al brócoli.
- Añade el brócoli y el ajo a la sartén con las papas y cuécelos durante 5-8 minutos, hasta que las papas y el brócoli estén tiernos al pincharlos con un tenedor y apenas dorados.
- Mientras tanto, calienta las tortillas en una sartén pequeña o en el microondas durante 10 segundos. Con un rallador de 4 caras, ralla el queso Cotija sobre un plato.
- Para el armado, coloca una tortilla tibia en un plato. Sobre la tortilla, coloca 1/4 de taza de vegetales salteados. Espolvorea con 1 cucharadita de queso Cotija desmenuzado. Agrega 1/2 cucharadita de salsa picante (opcional). Haz lo mismo con el resto de los tacos. ¡A comer!

¡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

