

Taco Enrollado

8 porciones

Mantenga la carne cruda, aves crudas, huevos y pescado crudo separados de comidas cocidas o 'listas para comer.' No lave la carne ni las aves.

- 3 tazas de pasta en tornillo crudos (en forma de espiral)
- 1 lb. de carne molida
- 1 (1.25 onzas) paquete de mezcla sazonzadora para taco
- 1 (15 onzas) lata de salsa de tomate
- 1/4 taza de pimiento verde, picado
- 1 taza de queso "Cheddar" bajo en grasa, rollado dividido
- 1/2 taza de crema agria sin grasa



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde para hornear de 2-cuartos de galón con aceite en aerosol. Reserve.
3. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escorra.
4. En un sartén grande, dore la carne molida. Cocina hasta que la temperatura interna alcance 160°F en el termómetro de alimentos. Escorra la grasa.
5. Añada el sazonzador para taco, la salsa de tomate y el pimiento verde a la carne.
6. Coloque a hervir la mezcla de la carne. Remueva del color.
7. En un tazón grande, combine la pasta cocida, ½ taza de queso y la crema agria. Espárzalo en el molde para hornear que tenía preparado.
8. Cubra con la mezcla de carne y la ½ taza de queso restante.
9. Hornee por 30 minutos.
10. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información Nutricional por Porción: Calorías 300, Total Grasa 7 g (11% Valor Diario), Grasa Saturada 3 g (14% Valor Diario), Colesterol 25 mg (8% Valor Diario), Sodio 820 mg (34% Valor Diario), Total Carbohidratos 38 g (13% Valor Diario), Fibra Dietética 2 g (7% Valor Diario), Azúcares 3 g, Proteínas 21 g, Vitamina A 8%, Vitamina C 10%, Calcio 8%, Hierro 20%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.