

POBLANO TURKEY TACOS



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 TACO, MAKES 8 TACOS):

163 calories; 19 grams carbohydrate; 3 grams fat; 16 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$10.87

INGREDIENTS

8 corn tortillas
½ Tbsp canola or olive oil
1 poblano pepper, deseeded and diced
1 yellow onion, diced
4 garlic cloves, minced
1 lb ground turkey (97-99% lean meat)
or ground chicken
2 Tbsp soy sauce, low-sodium
1 tsp chili powder
1 tsp cumin
½ tsp salt
¼ cup finely chopped cilantro
2 limes, cut in quarters
½ cup salsa of choice

DIRECTIONS

Preheat oven to 325°F. Wrap tortillas in foil stacked in two packs of four. Place tortillas in hot oven to warm. Heat oil in large skillet over medium-high heat. Add poblano, onion, and garlic, and cook, stirring until vegetables are softened and beginning to brown. Add ground turkey and break it up into small pieces. Then, add the soy sauce, chili powder, cumin, and salt and stir to incorporate the ingredients. Continue to cook the mixture until the turkey is brown and cooked through. Serve tacos on the corn tortillas with cilantro, limes, and salsa.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TACO)

163 calorías; 19 gramos carbohidratos; 3 gramos grasa; 16 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$10.87

INGREDIENTES

- 8 tortillas de maíz
 - ½ cuharada de aceite de canola o de oliva
 - 1 chile poblano, sin semillas y cortado en cubitos
 - 1 cebolla amarilla, picada
 - 4 dientes de ajo, machacados
 - 1 lb de pavo molido (97-99% carne magra) o pollo molido
 - 2 cucharadas de salsa de soya, baja en sodio
 - 1 cucharadita de chile en polvo
 - 1 cucharadita de comino
 - ½ cucharadita de sal
 - ¼ taza de cilantro finamente picado
 - 2 limones, cortados en cuartos
 - ½ taza de salsa de su preferencia
-

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 325°F. Envuelva las tortillas en papel de aluminio apiladas en dos paquetes de cuatro. Coloque las tortillas en el horno caliente para calentarlas. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el poblano, la cebolla, el ajo, y cocine, revolviendo hasta que los vegetales estén suaves y comiencen a dorarse. Agregue el pavo molido y rómpalo en pedacitos. Luego, añada la salsa de soya, el chile en polvo, el comino, y la sal, y revuelva hasta incorporar los ingredientes. Continúe cocinando la mezcla hasta que el pavo esté dorado y bien cocido. Sirva la mezcla de los tacos encima de las tortillas de maíz con el cilantro, los limones, y la salsa.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.