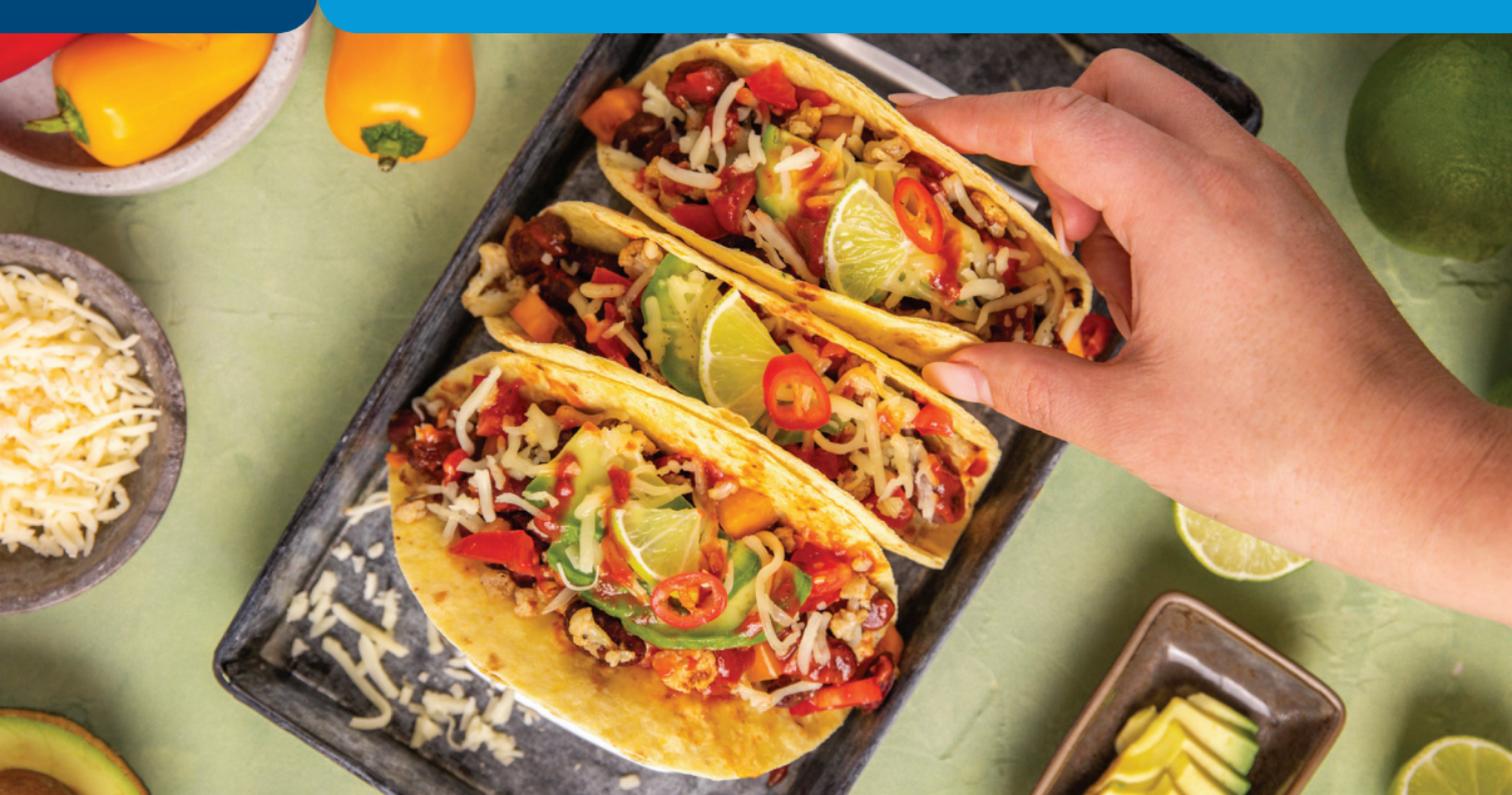




Tacos de Frijoles Pintos y Vegetales Asados



Tacos de Frijoles Pintos y Vegetales Asados

Ingredientes

- 1 lata de 16 onzas de frijoles pintos sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas de caldo de pollo o de verduras bajo en sodio
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cebolla amarilla, picada
- 1 chile jalapeño pequeño, sin semillas y picado
- ½ cucharadita de ajo picado
- Spray de aceite para cocinar
- 1 calabaza amarilla mediana, cortada en monedas
- 1 calabacín mediano, cortado en monedas
- 1 cebolla amarilla pequeña, en rodajas
- Pimienta al gusto
- 8 tortillas de maíz de 6 pulgadas
- ½ taza de salsa verde preparada
- ½ taza (2 onzas) de queso fresco desmenuzado
- 1 tomate mediano, picado

Instrucciones

1. Calentar el horno a 400°F (204°C).
2. Hacer un puré con los frijoles y el caldo en el procesador de alimentos hasta que quede suave. Calentar el aceite de oliva en un sartén pequeño a fuego medio-alto. Sofreír la cebolla picada y el chile jalapeño por 4 a 5 minutos o hasta que estén blandos. Agregar el ajo y cocinar 1 minuto más. Agregar el puré de frijoles y mezclar bien. Cocine de 4 a 5 minutos o hasta que se caliente.
3. Forre la bandeja para hornear con papel de aluminio. Cortar las rodajas de calabaza y calabacín en cuartos. Rociar la calabaza amarilla, el calabacín, y la cebolla en rodajas con spray de aceite para cocinar. Salpicar con pimienta. Hornee unos 20 minutos, volteando las verduras en rodajas a mitad del tiempo del horneado.
4. Caliente las tortillas. Esparcir aproximadamente ¼ de taza de la mezcla de frijoles en cada tortilla. Agregar ¼ de taza de calabaza y cebolla. Termine cada taco con 1 cucharada de salsa, 1 cucharada de queso, y tomates picados.