



ABUELA MAMA Y YO

FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES

Tacos Vegetarianos

Ingredientes para 5 tacos:

¼ taza de aceite

1 lata de frijoles negros - bajo en sodio

1 contenedor pequeño de champiñones - cortados en cubos de 1 cm

1 cebolla pequeña - cortada en cubos de 1 cm

Sal y pimienta al gusto

Optional: Comino y chile seco

Preparación:

1. A fuego medio, en una sartén mediana, agregue el aceite.
2. Una vez que el aceite esté caliente, agrega la cebolla y carameliza
3. Agregue los champiñones y cocine por 3 minutos.
4. Agregue los frijoles y cocine por 3 minutos.
5. Sazone al gusto.
5. Sirva súper caliente encima de tortillas calientes o arroz.
6. Puede agregar aguacate y/o repollo (col) encima.