



por



## Tacos *(rinde 2 porciones)*

### INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida magra al 90 % o 93 %
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal añadida
- 1 paquete de condimento para tacos
- ½ taza de agua
- Tortillas Mission Carb Balance de 4 A 6 pulgadas
- Queso cheddar rallado
- Lechuga rallada
- Tomates cortados en cubos

### INSTRUCCIONES

1. Cocine la carne molida en una sartén, desmenuzándola a medida que se dore. Escurra el exceso de líquido de la sartén.
2. Enjuague y escurra los frijoles negros. Añádelos a la sartén.
3. Añada el condimento para tacos y ½ taza de agua a la mezcla de carne molida y frijoles negros cocidos. Mezcle hasta que todo esté cubierto. Lleve el agua a hervir. Baje el fuego y deje que se cocine a fuego lento durante unos minutos para que la salsa se espese.
4. Retire del fuego y coloque la mezcla de carne molida en las tortillas y agregue los ingredientes que desee (queso, lechuga rallada, tomates, etc.). ¡Disfrute!

Para obtener más información, visite [www.iowatotalcare.com](http://www.iowatotalcare.com).



*Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.*