

Turkey & Veggie Tostadas

Serving size: 1 tostada

Serves: 10



Ingredients:

- 1 medium zucchini
- 2 whole carrots or 1 small sweet potato
- 1 small onion, diced
- 2 cloves fresh garlic (or 1 tsp. garlic powder)
- 1 pound lean ground turkey, chicken or beef
- 1 can (15.5oz) low sodium pinto beans
- 1 can (15.5oz) diced or crushed tomatoes, no salt added
- 1 Tbsp chili powder
- 1 Tbsp cumin
- 1 Tbsp dried oregano
- ¼ tsp cayenne pepper (more or less to taste)
- Salt and pepper, to taste (about ½ tsp each)
- 8 oz cotija or shredded sharp cheddar cheese
- 1 package tostadas (or whole wheat or corn tortillas, or crunchy taco shells)

Instructions:

1. Rinse and grate zucchini and carrots or sweet potato (leave peels on).
2. Dice onion.
3. Mince garlic.
4. Drain and rinse beans.
5. Heat large skillet over medium-high heat. Coat with cooking spray or a few tsp of oil.
6. Add ground turkey and brown.
7. Add in onions and sauté until tender. After a few minutes, add in garlic and spices.
8. Add grated vegetables, beans, and canned tomatoes. Stir well.
9. Reduce heat and cook until thickened, about 15-20 minutes.
10. Add to tostadas or tortillas and top with desired toppings such as lettuce, tomato, cilantro, fresh pico and/or salsa.

Additional Tips:

1. Top tacos with Greek or plain yogurt instead of sour cream.
2. Substitute any of your favorite veggies, like bell peppers, chopped spinach, fresh tomatoes, corn, cauliflower, etc.
3. Use shredded chicken instead of ground turkey. Cook fully, then shred and add to the pan after cooking the onions. Or go meatless and add an extra can of beans or crumbled tofu.
4. Use any type of beans you like.
5. Use any type of beans you like.
6. For more heat, add minced hot peppers in step 6.
7. Could also serve over brown rice and make rice bowl or use as a filling for enchiladas.

Tostadas de pavo y vegetales

Rinde 10 pociones, 2 tacos por porción
Porciones: 10



Ingredientes:

- 1 calabacín mediano
- 2 zanahorias enteras o 1 batata pequeña
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubos
- 2 dientes de ajo fresco (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
- 1 libra de pavo, pollo o ternera magra molido
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles pintos bajos en sodio
- 1 lata (15.5 onzas) de tomates cortados en cubos o triturados, sin sal añadida
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de orégano seco
- 1/4 cucharadita de pimienta de Cayena (más o menos al gusto)
- Sal y pimienta, al gusto (alrededor de 1/2 cucharadita cada uno)
- 8 oz de queso cotija o cheddar afilado rallado
- 1 paquete de tostadas (o tortillas de trigo integral o maíz, o cáscaras de taco crujientes)

Instrucciones:

11. Enjuagar y rallar calabacín y zanahorias o batata (dejar las cáscaras puestas).
12. Cebollade dados.
13. Ajo picado.
14. Escurra y enjuague los frijoles.
15. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Recubrir con spray de cocción o unas cucharadas de aceite.
16. Agregue el pavo molido y el marrón.
17. Agregue las cebollas y auté hasta que estén tiernas. Después de unos minutos, agregue el ajo y las especias.
18. Agregue verduras ralladas, frijoles y tomates enlatados. Revuelve bien.
19. Reduzca el fuego y cocine hasta que se espese, unos 15-20 minutos.
20. Añadir a las tostadas o tortillas y cubrir con los ingredientes deseados como lechuga, tomate, cilantro, pico fresco y/o salsa.

Consejos adicionales:

8. Cubra los tacos con yogur griego o natural en lugar de crema agria.
9. Sustituya cualquiera de sus verduras favoritas, como pimientos, espinacas picadas, tomates frescos, maíz, coliflor, etc.
10. Use carne molida magra o pollo en lugar de pavo. O ir sin carne y añadir una lata extra de frijoles o tofu desmenuzado.
11. Usa cualquier tipo de frijoles que te gusten.
12. Para obtener más calor, agregue los pimientos picantes picados en el paso 6.
13. También podría servir sobre arroz integral y hacer tazón de arroz o usar como relleno para las enchiladas.