

# Kids a Cookin'



## Tacos

Cocine la comida rápida en casa. ¡A usted le fascinará el sabor!

### Ingredientes:

- 1 libra de carne de res molida sin grasa
- 1 cebolla pequeña, en pedacitos
- ¼ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- 10 tortillas
- 2 tazas de queso Monterrey Jack rayado o queso para tacos
- 1 taza de lechuga, lavada y rayada



### Procedimiento:

**¡Recuerde lavarse las manos!**

1. En un sartén grande, cocine la carne molida con las cebollas. Escorra el líquido.
2. Mezcle las especias.
3. Caliente las tortillas de acuerdo a las direcciones del paquete.
4. Agregue con una cuchara ¼ de taza de relleno para taco en cada tortilla.
5. Agregue encima la lechuga y el queso.

### Variaciones:

Otros aderezos deliciosos: salsa para tacos, chile verde picado, pedacitos de tomate y crema agria.



**Consejos Útiles:** El comino es una especie que se utiliza en los platos mexicanos e hindúes. Este es un sabor que se incluye en los paquetes de sazones para taco que se venden en las tiendas. El orégano es una de las especias favoritas de la comida italiana y mexicana.



**Consejo de Seguridad:** Escorra la carne cuidadosamente. La grasa caliente puede causar quemaduras serias.

## Tacos

Cook up fast food right at home. You'll love the flavor!

### Ingredients:

- 1 pound lean ground beef
- 1 small onion, chopped
- ¼ teaspoon cumin
- ½ teaspoon oregano
- ½ teaspoon garlic powder
- 10 taco shells
- 2 cups shredded Monterey Jack or "taco" cheese
- 1 cup lettuce, washed and shredded



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. In a large skillet, brown the ground beef with onion. Drain liquid.
2. Stir in the spices.
3. Heat taco shells according to package directions.
4. Spoon about ¼ cup taco filling into each shell.
5. Top with shredded cheese and lettuce.

### Variations:

Taco sauce, chopped green chilies, diced tomatoes or sour cream make tasty toppers.



**Helpful Hints:** Cumin, pronounced KOO-mun, is a spice used in Mexican and Indian dishes. It is a flavor included in taco seasoning packets sold in stores. Oregano (uh-REG-uh-no) is a favorite seasoning in Italian and Mexican food.



**Safety Tip:** Drain meat carefully. The hot grease can cause a serious burn.

Cantidad Por Porción	
Calorías 220	Calorías de Grasa 120
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 13g	20%
• Grasa Saturada 6g	31%
<b>Colesterol</b> 35mg	12%
<b>Sodio</b> 200mg	8%
<b>Carbohidrato Total</b> 8g	3%
• Fibra Dietética 1g	4%
• Azúcares 1g	
<b>Proteína</b> 16g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 2%
Calcio 20%	• Hierro 8%

\*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	< 65g	80g
• Grasa Saturada	< 20g	25g
Colesterol	< 300mg	300mg
Sodio	< 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
• Fibra Dietética	25g	30g


Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Amount Per Serving	
Calorías 220	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 13g	20%
• Saturated Fat 6g	31%
<b>Cholesterol</b> 35mg	12%
<b>Sodium</b> 200mg	8%
<b>Total Carbohydrate</b> 8g	3%
• Dietary Fiber less than 1 gram	4%
• Sugars 1g	
<b>Protein</b> 16g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 2%
Calcium 20%	• Iron 8%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	< 65g	80g
Saturated Fat	< 20g	25g
Cholesterol	< 300mg	300mg
Sodium	< 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



### Equipo para Niños

- sartén
- colador
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- cuchara
- cuchillo
- tabla para cortar
- agarrador de ollas calientes
- rayador

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

### Sugerencia del Cocinero

- Tacos
- rebanadas de manzanas
- leche



### Kids' Tool Kit

- skillet
- strainer
- measuring cups
- measuring spoons
- spoon
- knife
- cutting board
- hot pad
- grater

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

### Chef's Choice

- Tacos
- Apple slices
- Milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en [www.kidsacookin.ksu.edu](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto:kidsacookin@ksu.edu)

Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades. El Programa de Estampillas de Alimentos del (USDA) a través de un contrato provisto por el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación (SRS) es el auspiciador de este material. El Programa de Estampillas de Alimentos provee asistencia de nutrición a personas de bajos recursos. Para más información, comuníquese con su oficina local de (SRS) o llame al 1-800-221-5689.

This institution is an equal opportunity employer. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutritional assistance to people with low income. To find more contact your local SRS office or call 1-800-221-5659.