

## Summer Fiesta Veggies Tacos

Makes 4 servings

- 1 tablespoon olive oil or vegetable oil
- 1/2 medium onion, diced into ½ inch pieces (about ½ cup)
- 1 medium zucchini, washed and diced into ½ inch pieces
- 1 cup fresh, frozen, or canned corn kernels
- 1-2 small cloves of garlic, peeled and finely chopped or ½ teaspoon garlic powder
- 2 medium tomatoes, chopped or 1 15 ounce can diced tomatoes
- 1/2 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon cumin
- ¼ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon salt
- 1 cup rinsed and drained black beans
- 6 small whole wheat tortillas
- ½ cup shredded low-fat cheddar cheese
- 1 lime, cut into wedges

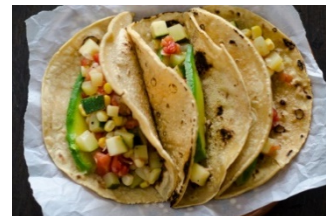


1. In a large saucepan, heat the olive oil over medium heat.
2. Add the onion and cook until soft about 3-4 minutes.
3. Add the zucchini and corn and continue cooking until tender, about 5 minutes. Stir in the garlic, tomatoes, oregano, cumin, pepper, salt, and beans. Cook until the vegetables are tender-crisp, about 5 minutes.
4. Heat the tortillas and put them on plates. Spoon an equal amount of the vegetable mixture onto each tortilla.

Top the taco with a squeeze of lime juice and grated cheese.

**Extra** – Add a spoonful of Greek yogurt and your favorite salsa!

- When you cook the onions add chopped red or green pepper.
- Use yellow squash instead of zucchini – or a combination of both
- Add chopped cilantro
- Add avocado



If you don't have taco shells or tortillas, serve over brown rice or salad greens.

Recipe adapted from: [www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/soft-tacos-with-southwestern-vegetables](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/soft-tacos-with-southwestern-vegetables)

## Summer Fiesta Tacos de Vegetales Hace 4 porciones

- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite vegetal
- 1/2 cebolla mediana, cortada en trozos de 1/2 pulgada (aproximadamente 1/2 taza)
- 1 calabacín mediano, lavado y cortado en trozos de 1/2 pulgada
- 1 taza de granos de maíz frescos, congelados o en conserva
- 1-2 dientes pequeños de ajo, pelados y finamente picados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 tomates medianos, picados o 1 lata de 15 onzas de tomates en cubos
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharaditas de sal
- 1 taza de frijoles negros enjuagados y escurridos
- 6 pequeñas tortillas de trigo integral
- 1/2 taza de queso cheddar bajo en grasa triturado
- 1 limón cortado en cascós



1. En una cacerola grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio.
2. Añadir la cebolla y cocinar hasta que esté suave unos 3-4 minutos.
3. Añadir el calabacín y el maíz y seguir cocinando hasta que esté tierno, unos 5 minutos. Remover en el ajo, tomates, orégano, comino, pimienta, sal y frijoles. Cocine hasta que las verduras estén tiernas y crujientes, unos 5 minutos.
4. Calentar las tortillas y ponerlas en platos. Con una cuchara ponga la mezcla de vegetales en cada tortilla.

Para terminar, agregue por encima del taco jugo de limón y queso rallado.

### ***¡Extra – Añadir una cucharada de yogur griego y su salsa favorita!***

- Cuando cocines las cebollas añade el pimiento rojo o verde picado.
- Use calabaza amarilla en lugar de calabacín, o una combinación de ambos
- Añadir cilantro picado
- Añadir aguacate

Si no tienes conchas de tortillas duras o suaves, sirve la mezcla de vegetales con arroz integral o verduras verdes para ensaladas.

