

Aderezo para tacos de pavo

Ingredientes:

- 1/2 libra (227 g) de pavo molido
- 1 paquete de condimento para tacos bajo en sodio (o mezcla propia de especias)
- 1/2 taza de agua
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de queso cheddar rallado
- 1 taza de tomate picado

Preparación:

1. Dore el pavo en una sartén hasta que esté bien cocido y pártalo en trozos. Añada la mezcla de condimentos, el agua y lleve a ebullición. Cocine a fuego medio durante 2-3 minutos.
2. Añada los frijoles; cocine 5 minutos más, mezcle constantemente y triture los frijoles ligeramente con un tenedor.
3. Agregue 1/4 taza de queso.
4. Con una cuchara, vierta en un bol para servir. Cubra con el queso restante y el tomate.
5. Sírvalo caliente como salsa con papas fritas, galletas saladas, verduras o tacos. Rinde 3 tazas.

Turkey Taco Dip

Ingredients:

- 1/2 pound ground turkey
- 1 package low sodium taco seasoning (or own spice mixture)
- 1/2 cup water
- 1 can black beans, drained/rinsed
- 1/2 cup cheddar cheese, shredded
- 1 cup tomato, chopped

Directions:

1. Brown turkey in skillet until cooked thoroughly, breaking it up into pieces. Add seasoning mix and water, bring to boil. Cook on medium heat for 2-3 minutes.
2. Stir in beans; cook an additional 5 minutes, stirring constantly and mashing beans slightly with fork.
3. Stir in 1/4 cup cheese.
4. Spoon into serving bowl. Top with remaining cheese and tomato.
5. Serve hot as dip with chips, crackers, veggies, or tacos. Makes 3 cups.