

## Baja Bean Tacos (TACOS DE FRIJOLES ESTILO BAJA)

### INGREDIENTES

- 1 libra (4 tazas) de cebollas, picadas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Lata #10 (3 cuartos) de frijoles de riñón, enjuagados, drenados, ligeramente machacados
- Lata #10 (3 cuartos) de frijoles pintos, enjuagados, drenados
- 1/4 de taza de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de polvo de cebolla
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 libras (8 tazas) de queso Cheddar regular o reducido en grasas, rallado
- 1 libra (4 tazas) de queso Monterey Jack reducido en grasas o normal, rallado
- 100 tortillas de maíz o de harina (6 pulgadas), o cáscaras de taco crujientes
- Lechuga de un galón y medio, triturada
- 1-1/2 cuartos de salsa
- 1-1/2 cuartos de galón de crema agria reducida o regular



### INSTRUCCIONES

- Forrar la bandeja de vapor con papel de pergamino. Saltee la cebolla en aceite en la sartén hasta que esté tierna, unos 5 minutos.
- Combine la cebolla, los frijoles, las hierbas y el queso; viértalo en la sartén preparada para el vapor. Hornee, tapado, a 350° F hasta que se calienten completamente, de 30 a 45 minutos.
- Ponga 1/4 de taza de la mezcla en cada tortilla; cubra cada una con 1/4 de taza de lechuga y 1 cucharada de cada salsa y crema agria.