



# CRISPY SOYRIZO TACOS

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** 1 taco

**COOK TIME:** 25 minutes

**SERVES:** 12

## INGREDIENTS

- 1 pound of Yukon gold potatoes, diced into bite-sized pieces
- 1 teaspoon olive oil
- 1 pound soy chorizo
- crumbles
- 12 taco shells or tortillas
- Optional: cilantro, salsa, avocado, shredded cheese, chopped onion
- Tip: Add scrambled eggs, black beans or chickpeas for extra protein!

## PREPARATION

1. Preheat your oven to 400°.
2. In the meantime, cut the potatoes into bite-sized cubes about 3/4 of an inch or so. Mix with 1 teaspoon of olive oil and season with kosher salt and freshly ground black pepper on a metal baking sheet with a border.
3. Roast on the bottom rack of your preheated oven for 10 minutes. Remove and turn the tray and then move it to the middle rack to finish baking for another 8 to 10 minutes or until the potatoes are tender and the edges crispy. Allow the potatoes to cool a little before trying to get them out of the pan.

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

<https://www.simplyscratch.com/vegan-chorizo-and-crispy-potato-tacos/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



## Nutrition Facts

servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(127g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat 12g</b>	<b>15%</b>
<b>Saturated Fat 1.5g</b>	<b>8%</b>
<b>Trans Fat 0g</b>	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 570mg</b>	<b>25%</b>
<b>Total Carbohydrate 25g</b>	<b>9%</b>
<b>Dietary Fiber 0g</b>	<b>0%</b>
<b>Total Sugars 2g</b>	
<b>Includes 0g Added Sugars</b>	<b>0%</b>
<b>Protein 10g</b>	
<b>Vitamin D 0mcg</b>	<b>0%</b>
<b>Calcium 69mg</b>	<b>6%</b>
<b>Iron 3mg</b>	<b>15%</b>
<b>Potassium 23mg</b>	<b>0%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/12  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



# TACOS DE SOYRIZO

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 25 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taco

**PORCIONES:** 8

## INGREDIENTES

1 libra de papas doradas Yukon, cortadas en cubitos del tamaño de un bocado

1 cucharadita de aceite de oliva

3 tazas de chorizo sin carne desmenuzado

12 tacos de maíz blanco suave

Opcional: cilantro, salsa, aguacate, queso, cebolla

Tip: ¡Agregue frijoles negros o garbanzos para obtener proteína adicional!



## PREPARACION

1. Precaliente su horno a 400°.
2. Mientras tanto, corte las papas en dados del tamaño de un bocado de aproximadamente 3/4 de pulgada más o menos. Mezcle con 1 cucharadita de aceite de oliva y sazone con sal kosher y pimienta negra recién molida en una bandeja para hornear de metal con borde.
3. Ase en la rejilla inferior de su horno precalentado durante 10 minutos.
4. Retire y gire la bandeja y luego muévela a la rejilla del medio para terminar de hornear durante otros 8 a 10 minutos o hasta que las papas estén tiernas y los bordes crujientes. Permita que las papas se enfríen un poco antes de tratar de sacarlas de la sartén.

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

<https://www.simplyscratch.com/vegan-chorizo-and-crispy-potato-tacos/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos?

¿Visite nuestro catálogo de recetas! [www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

servings per container  
**Serving size** (127g)

Amount per serving  
**Calories** **230**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 12g	<b>15%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 570mg	<b>25%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 10g	

Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 69mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 23mg	0%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/12  
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés