

La Receta
Rinde aproximadamente 20 tacos

Tacos de chorizo de verduras

Ingredientes

2 calabacines pequeños
1 taza frijoles negros
1 taza de papas picadas
16 oz de champiñones
2 cucharadas de tamari (sub 1 cdita de sal)
¼ taza de sidra de vinagre de manzana
Tortillas de maíz
2-3 cebollas rojas, en rodajas finas
½ taza de vinagre blanco
orégano

Condimento de chorizo

- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 5 semillas de pimienta
- 2 clavos de olor
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de coriandro en polvo
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharada de paprika

Daniel L Chen, MD, FACP, DipABLM



- 1 cucharada de chile de chipotle o ancho
- ½ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de chile en polvo (opcional)
- ⅛ cucharadita de canela
- 1 hoja de laurel

Crema de Tofu y Cilantro

- 1 bloque de tofu firme
- 1 manojo de cilantro
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de levadura nutricional
- Jugo de 1 limón
- Sal al gusto

Instrucciones

1. Muela todas las especias secas en polvo.

Lifestyle Medicine Class January - April 2025

2. Cocine los champiñones en una sartén hasta que su agua se libere y comiencen a dorarse.
3. Corta las patatas en cubos de 1 cm y hiérvelas hasta que estén tiernas pero sin que se deshagan. Escúrrelas.
4. En una sartén separada, cocina la calabaza hasta que se ablande. Agregue las patatas, los frijoles negros y los champiñones cocidos.
5. Use 3 cucharadas de la mezcla seca de especias encima de la mezcla. Agregue la taza de frijoles sin líquido. Mezcle bien.
6. Agregue la sal y el vinagre poco a poco para despegar la mezcla del sartén.
7. Cortar la cebolla morada en rodajas finas. Mezclar con el vinagre, la sal y el orégano.
8. Licúa todos los ingredientes de la crema de tofu y cilantro hasta obtener una textura suave.

Recipe

Makes about 20 tacos

Veggie chorizo Tacos

Ingredients

- 2 small summer squash
- 1 can black beans
- 1 cup chopped potatoes
- 16 oz mushrooms
- 1 tsp salt
- ¼ cup apple cider vinegar
- Corn tortillas
- 2 red onions, thinly sliced
- ½ cup white vinegar
- oregano

Chorizo Seasoning

- 2 tbsp onion powder
- 2 tbsp garlic powder
- 1 tsp coriander
- 5 black peppercorns
- 2 cloves
- 1 bay leaf
- 1 tbsp annatto
- 1 tbsp cumin
- 1 tbsp paprika
- 1 tbsp chipotle or ancho chili

- ½ tsp dried oregano
- ¼ tsp dried thyme
- ½ tsp chili powder of choice (optional)
- ⅛ tsp cinnamon

Tofu cilantro crema

- 1 block of extra firm tofu
- 1 bunch of cilantro
- 2 cloves of garlic
- ¼ cup nutritional yeast
- Juice of 1 lime
- Salt to taste

Instructions

1. Grind dry seasonings into powder
2. Cook the mushrooms in a pan until their water releases and they begin to brown.
3. Chop the potatoes into ½ inch cubes and bring to a boil until softened but not falling apart. Drain the potatoes.
4. In a separate pan, cook the squash until softened. Add in the potatoes, and black beans, and cooked mushrooms. Incorporate 3 tbsp dry seasonings into. Mix well.
5. Add salt and vinegar mixture little by little to deglaze any bits stuck to the pan while continuing to heat over medium heat. Cook off any remaining liquid.

Toppings

6. Thinly slice the red onion. Mix with the vinegar, salt and oregano.
7. Blend tofu cilantro crema ingredients until smooth.

Nutrition Facts for 1 taco

Veggie chorizo tacos

Nutrition Facts

Serving Size1 Serving

Amount Per Serving

Calories134.9

% Daily Value*

Total Fat	2.4 g	3 %
Saturated Fat	0.3 g	1 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	336.7 mg	15 %
Total Carbohydrate	21.3 g	8 %
Dietary Fiber	5.2 g	19 %
Total Sugars	2.5 g	
Added Sugars	0 g	0 %
Protein	6.9 g	
Vitamin D	0 mcg	0 %
Calcium	59 mg	5 %
Iron	1.8 mg	10 %
Potassium	321.2 mg	7 %

* The % Daily Value (DV) 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.

Full Info at cronometer.com

</>