

ZUCCHINI & EGG BREAKFAST TACOS

Zucchini and egg breakfast tacos are a simple, nourishing way to start the day. Eggs provide high-quality protein and essential vitamins, while zucchini adds fiber, hydration, and antioxidants. Served in warm tortillas and topped with salsa or avocado, this meal offers a balance of protein, healthy fats, and complex carbs to keep you full and energized. Recipe serves 1.

Ingredients and Estimated Cost

• 2 eggs	\$0.41
• ½ small zucchini, grated or chopped	\$0.25
• 1–2 tbsp shredded cheese (any kind)	\$0.10
• 2 small wheat tortillas	\$0.25
• Salt + pepper (to taste)	\$2.50

Optional Toppings

• Dash of garlic powder	\$2.00
• Chili flakes	\$1.00
• Salsa	\$2.00
• Avocado	\$0.80
• Cilantro	\$0.50

RECIPE COST:
\$9.81

Directions

- Sauté the Zucchini:** Heat a small pan over medium heat with a bit of oil or nonstick spray. Add the grated or chopped zucchini and cook for 2–3 minutes, stirring occasionally, until softened.
- Cook the Eggs:** Crack 2 eggs directly into the pan with the zucchini. Season with salt and pepper to taste. Scramble everything together, cooking until the eggs are set.
- Add Cheese:** Once the eggs are cooked through, sprinkle 1–2 tablespoons of shredded cheese over the top. Turn off the heat and let the cheese melt slightly from the residual warmth.
- Warm the Tortillas:** Heat 2 small wheat tortillas in a separate dry pan for about 30 seconds per side, or microwave for 10–15 seconds until warm and flexible.
- Assemble the Tacos:** Divide the egg and zucchini mixture between the tortillas. Add optional toppings like salsa, avocado, or chopped cilantro, if desired.

Budget Friendly Alternatives

• ¼ block tofu	\$0.30
• ¼ cup grated carrot	\$3.50
• 1 tsp nutritional yeast	\$0.05
• 2 corn tortillas	\$0.13



TACOS DE DESAYUNO CON CALABACITA Y HUEVO

Los tacos de desayuno con calabacita y huevo son una forma sencilla y nutritiva de comenzar el día. Los huevos aportan proteína de alta calidad y vitaminas esenciales, mientras que la calabacita añade fibra, hidratación y antioxidantes. Servidos en tortillas calientes y acompañados con salsa o aguacate, este platillo ofrece un equilibrio de proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos que te mantendrán satisfecho y con energía. Rinde para 1 porción.

Lista de Ingredientes y Costo Estimado

• 2 huevos	\$0.41
• ½ calabacita pequeña, rallada o picada	\$0.25
• 1–2 cucharadas de queso rallado	\$0.10
• 2 tortillas pequeñas de trigo	\$0.25
• Sal y pimienta al gusto	\$2.50

Ingredientes opcio

• Una pizca de ajo en polvo	\$2.00
• Hojuelas de chile	\$1.00
• Salsa	\$2.00
• Aguacate	\$0.80
• Cilantro	\$0.50

Costo de la
receta:
\$9.81

Instrucciones

1. **Saltear la calabacita:** Calienta una sartén pequeña a fuego medio con un poco de aceite o spray antiadherente. Agrega la calabacita rallada o picada y cocina durante 2–3 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablande.
2. **Cocinar los huevos:** Rompe 2 huevos directamente en la sartén con la calabacita. Sazona con sal y pimienta al gusto. Revuelve todo junto y cocina hasta que los huevos estén bien cocidos.
3. **Agregar el queso:** Una vez que los huevos estén cocidos, espolvorea 1–2 cucharadas de queso rallado por encima. Apaga el fuego y deja que el queso se derrita ligeramente con el calor residual.
4. **Calentar las tortillas:** Calienta 2 tortillas pequeñas de trigo en una sartén seca durante unos 30 segundos por lado, o en el microondas durante 10–15 segundos, hasta que estén calientes y flexibles.
5. **Armar los tacos:** Divide la mezcla de huevo y calabacita entre las tortillas. Agrega ingredientes opcionales como salsa, aguacate o cilantro picado, si lo deseas.

Alternativos de bajo costo

• ¼ bloque de tofu	\$0.30
• ¼ taza de zanahoria rallada	\$3.50
• 1 cucharadita de levadura nutricional	\$0.05
• 2 tortillas de maíz	\$0.13

