

### Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadilla de polvo de chile
- 1 cucharadilla de comino molido
- 1 cucharadilla de paprika ahumada
- 2 Tazas de tomates, picados
- 1 Taza de quinoa, cocinada de acuerdo con las instrucciones de el paquete.
- 1 1/2 Taza de frijoles negros, cocidos (si usas frijol de lata, cuela los con agua)
- 1 1/2 Cups cooked black beans (if using canned, be sure to drain and rinse)
- 1/4 - 1/2 Tazas de caldo de vegetal, caldo de pollo, o agua
- 1 limon, rallado y en jugo
- 1/2 cucharadilla de sal
- 1/4 cucharadilla de pimienta
- Pepitas tostadas ( para adorno)
- Opcional: Cebollitas verdes picadas, aguacate, salsa, queso fresco, jalapenos curtidos
- Tortillas de maiz

### Salsa de Yogurt con Cilantro:

- 1 Taza de yogurt bajo en grasa o yogurt libre de lacteo
- 1/2 manojo de cilantro, picado
- 2 limones verdes, rallados y en jugo
- 1/2 cucharadilla de comino molido
- 1/2 cucharadilla de sal

### Instrucciones

1. En una casuela grande calienta el aceite sobre fuego medio alto. Agrega la cebolla y cocina por 5 minutos.
2. Agrega el ajo, chile en polvo, comino molido, paprika ahumada, y tomates. Cocina por 5 a 10 minutos o hasta que los tomates este caramelizados.
3. Agrega la quinoa, frijoles negros, y caldo de vegetales. Deja cocer sobre fuego lento por 5 a 10 minutos o hasta que el liquido se haya evaporado.
4. Agrega el jugo de limon y el limon rallado.
5. Para la salsa de yogurt: En un tazón mediano mezcla todos los ingredientes.
6. Para ensamblar los tacos: Pon un poco de la mezcla de quinoa en el centro de la tortilla.
7. Agrega la salsa de yogurt y adorna con pepitas y con los otros ingredientes que gustes.
8. Sirve y disfruta!