



Ensalada de tacos

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |
Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento:

Tazón grande
Sartén
Tazón pequeño
Toallas de papel
Abrelatas
Colador normal o fino

Utensilios:

Cuchara de madera o espátula

Ingredientes

1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
1 lb de pavo molido, extramagro
1 cebolla pequeña, cortada en trozos de 1/4 pulgada
1 paquete de condimento para tacos con bajo contenido de sodio O 1
cucharada de chile en polvo, 1 cucharada de comino, 1 cucharadita de
cebolla en polvo y 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
1 lata de 15 oz de frijoles negros o pintos, enjuagados y escurridos
3/4 taza de salsa mexicana
4 tazas de verduras de hojas verdes para ensalada, cortadas en trozos
pequeños
2 tomates, cortados en trozos de 1/2 pulgada
1/2 taza de pimiento verde, cortado en trozos de 1/4 pulgada
1/2 taza de queso cheddar rallado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y verduras, y las tapas de las latas.
2. En una sartén mediana, caliente aceite a fuego medio. Agregue el pavo molido, la cebolla y el condimento para tacos. Con una cuchara de madera o espátula, separe la carne en trozos pequeños. Cocine bien hasta que la carne ya no esté rosada, unos 6 a 8 minutos.
3. Agregue los frijoles y la salsa mexicana a la sartén, mezcle con cuidado para incorporar y cocine 3 a 4 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
4. Mientras la carne se cocina, coloque las verduras de hojas verdes, los tomates y el pimiento verde en un tazón y mezcle ligeramente.
5. Cuando esté listo para servir, sirva la mezcla de carne con una cuchara sobre la ensalada y termine con queso rallado.

Información nutricional:

Calorías 530 Grasas totales 20 g Sodio 1160 mg
Carbohidratos totales 45 g Proteína 46 g