



Ensalada de tacos

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

Equipamiento:

Tazón grande
Sartén
Abrelatas

Utensilios:

Cuchara de madera o espátula
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva O vegetal
1 lb de carne de pavo molido magra (85% o más)
1 cebolla, finamente cortada
½ paquete de condimento para tacos con bajo contenido de sodio O 2 cucharas de condimento para tacos de Celebrate Your Plate
1 lata de 15 oz de frijoles (negros o pintos), sin sal agregada, escurridos y enjuagados
¾ taza de salsa mexicana O ¾ de taza de salsa mexicana de verano de Celebrate Your Plate
4 tazas de verduras de hojas verdes para ensalada, cortadas en trozos pequeños
2 tomates medianos, cortados
1 pimiento verde mediano, cortado
½ taza de queso cheddar, rallado

Información nutricional:

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

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las tapas de las latas, los utensilios, y las frutas y verduras.
2. En una sartén mediana, caliente el 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 y mezcle suavemente para combinar. Cocine de 3 a 4 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Mientras la carne se cocina, coloque las verduras de hojas verdes, los tomates y el pimiento verde en un tazón para mezclar. Mezcle delicadamente.
5. Cuando esté listo para servir, sirva la mezcla de carne con una cuchara sobre la ensalada y termine con queso rallado.