



# Tacos de cerdo con frijoles con pico de gallo y salsa de yogur al cilantro

Familia Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

14



Carne de cerdo picada



Tortillas de trigo



Tomate concentrado



Cebolla



Mix de especias  
mexicanas



Cilantro



Alubias negras



Tomate



Queso crema

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva,  
agua, vinagre de vino tinto.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, bol pequeño, espátula.

## Ingredientes

	2P	4P
Carne de cerdo picada* <b>14)</b>	250 gramos	500 gramos
Tortillas de trigo <b>13)</b>	6 unidades	12 unidades
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Mix de especias mexicanas	1 sobre	2 sobres
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Alubias negras	425 gramos	850 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Queso crema* <b>7)</b>	2 paquetes	4 paquetes
Agua	25 ml	50 ml
Vinagre de vino tinto	1 cucharada	2 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	547 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3535/ 845	646/ 154
Grasas (g)	35,1	6,4
de las cuales saturadas (g)	13,5	2,5
Carbohidratos (g)	65,9	12,0
de los cuales azúcares (g)	9,0	1,6
Proteínas (g)	44,3	8,1
Sal (g)	2,8	0,5

## Alérgenos

**7)** Leche **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



### Cocina la carne

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **carne de cerdo** y el **mix de especias mexicanas** y, con ayuda de una espátula, desmenuza la **carne**. Cocina 4-5 min, hasta que se dore. **Salpimienta**. Retira y reserva.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



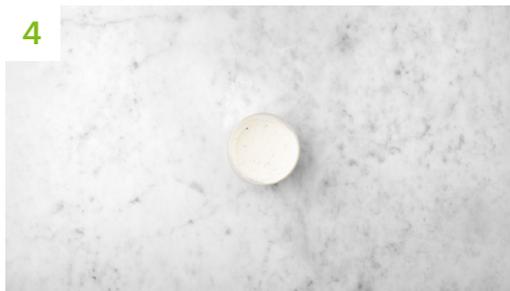
### Saltea la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega  $\frac{3}{4}$  de la **cebolla** picada y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.



### Combina con la carne y las judías

Mientras tanto, escurre las **alubias negras** con ayuda de un colador. Cuando la **cebolla** esté lista, agrega la **carne de cerdo** cocinada, el **tomate concentrado**, las **alubias negras** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min, removiendo para que los ingredientes se integren. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



### Prepara la salsa

Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p). En un bol pequeño, añade el **queso crema** y la mitad **cilantro** picado. **Salpimienta** y mezcla hasta conseguir una **salsa** homogénea. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. En un bol mediano, agrega el **tomate** picado, el **cilantro** restante, la **cebolla** restante, el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve.



### Tuesta las tortillas

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Una vez caliente, calienta las **tortillas de trigo** 30 segundos por lado, hasta que se doren ligeramente.

**CONSEJO:** Si lo prefieres, puedes calentar las tortillas de trigo en el horno.



### Emplata y disfruta

Cubre las **tortillas de trigo** con la mezcla de **carne** y **frijoles** en **salsa** y sírvelas en platos. Luego, cubre cada **tortilla** con **pico de gallo** y la **salsa** cremosa de **queso** y **cilantro**.

### ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

