Tacos de langostinos con miel y soja

con ensalada de pera y salsa de yogur

Exprés

23

Pera

Aceite de sésamo

Brotes de espinacas

Miel

Salsa de soja

Langostinos

Yogur griego

Tortillas de trigo

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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 15 mins

Aunque parezca increíble, si tienes 15 minutos, tienes esta receta a tu alcance. Estos sabrosos y diferentes tacos son tan rápidos como deliciosos, pues combinamos los langostinos con una ensalada de espinacas y pera y una salsa fresca de yogur. ¿Lo mejor de todo? Además de un plato exprés, ¡también es saludable!

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, sartén, papel de cocina, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Pera*	1 ud	2 uds	3 uds
Aceite de sésamo **3)**	½ ud	1 ud	1½ ud
Brotes de espinacas*	1 ud	2 uds	3 uds
Miel	1 ud	2 uds	3 uds
Salsa de soja **11) 13) 15)**	1 ud	1 ud	2 uds
Langostinos **5)**	150 g	300 g	450 g
Yogur griego* **7)**	1 ud	2 uds	3 uds
Tortillas de trigo **13)**	6 uds	12 uds	18 uds
Vinagre	1 cda	2 cda	3 cda

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**351 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	1964/ 469	560/ 134
Grasas (g)	27,6	7,9
de las cuales saturadas (g)	8,7	2,5
Carbohidratos (g)	44,3	12,6
de los cuales azúcares (g)	10,3	2,9
Proteínas (g)	21,0	6,0
Sal (g)	3,6	1,0

Alérgenos

3) Sésamo **5)** Crustáceos **7)** Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

Prepara la ensalada

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Corta la **pera** en dados de 1-2 cm.
- En una ensaladera, mezcla el **aceite de sésamo**, el **vinagre**, **sal** y **pimienta**.
- Añade la mitad de las **espinacas** y la **pera** y remueve.
- En un bol, mezcla la **miel** y la **salsa de soja**.

2

Cocina los langostinos

- Seca los **langostinos** y **salpimienta**.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cocina los **langostinos** 1-2 min, moviendo, hasta que se doren.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.

3

Adereza los langostinos

- En la sartén, agrega las **espinacas** restantes y cocina 2 min, hasta que se reduzcan.
- Añade la mezcla de **miel** y **soja** y mezlca bien.
- Adereza el **yogur** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.

4

Emplata y disfruta

- Extiende las **tortillas de trigo** en un plato y caliéntalas en el microondas a máxima potencia 30 segundos.
- Sobre cada **tortilla de trigo**, agrega la **ensalada** y los **langostinos**.
- Añade **salsa** de **yogur** al gusto.

¡Que aproveche!

A TU MEDIDA

x2 **LANGOSTINOS**
Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.