

Taco de ternera estilo México con queso y ensalada fresca de maíz y tomate

Carne, pescado y más Familia Menos calorías Fácil y rápido 20 minutos

5



Tortillas mexicanas



Tomate



Queso rallado



Lima



Maíz dulce



Mezclum



Mix de especias
mexicanas



Tomate frito



Carne de ternera picada

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios

Colador, sartén mediana, bandeja de horno con papel de horno, bol grande.

Ingredientes

	2P	4P
Tortillas mexicanas 13)	6 unidad	12 unidades
Tomate*	2 unidades	4 unidades
Queso rallado* 7)	50 gramos	100 gramos
Lima*	1 unidad	1 unidades
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Mix de especias mexicanas	1 sobre	2 sobres
Tomate frito	410 gramos	410 gramos
Carne de ternera picada*	250 gramos	500 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	208 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	455,9/ 109	219,7/ 52,5l
Grasas (g)	1,6	0,8
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,2
Carbohidratos (g)	20,5	9,9
de los cuales azúcares (g)	9,6	4,6
Proteínas (g)	3,3	1,6
Sal (g)	1,3	0,6

Alérgenos

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

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

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables

1



Prepara los vegetales

Precalienta el horno a 220 °C. Corta el **tomate** en cubitos pequeños, no es necesario pelarlo. Retira el agua del **maíz** con ayuda del colador.

3



Prepara los tacos

Extiende las **tortillas** sobre una bandeja de horno con papel de horno y hornea 2-3 min. Reparte la **salsa de tomate** con la **carne picada** sobre las **tortillas** horneadas y espolvorea con el **queso rallado**. Hornea durante otros 3-4 min para derretir el **queso**. Mientras, corta la **lima** en gajos.

2



Cocina la carne y las verduras

Pela y pica un **ajo** (doble para 4p) y añádelo a una sartén con una cucharada de **aceite**. A fuego medio, cocina por 1-2 min o hasta que se dore. Añade las **especias mexicanas** y fríe 1 min. Añade la **carne picada** y sofríe 4-5 min. Agrega la mitad del **tomate triturado** (todo para 4p) y la mitad del **maíz** y el **tomate** cortado. Cocina a fuego medio-bajo 6-7 min.

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

4



Emplata y disfruta

En un bol grande, mezcla 1/2 cucharada de **aceite de oliva** por persona, el zumo de 1 gajo de la **lima**, **sal** y **pimienta**. Luego agrega el **mezclum** y el **maíz** y **tomate** cortado restante, mezcla todo bien. Sirve las **tortillas** junto con la **ensalada** y una rodaja de **lima**.

¡Que aproveche!