

# Ensalada de taco



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 6

**Prep:** 20 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

## INGREDIENTES

- 1 cabeza de lechuga, picada
- 2 tomates, picados en cuadritos
- 1 cebolla pequeña, picada en cuadrito
- 2 elotes, sin cascarillas\*
- 1 libra carne molida de pavo o de res\*
- 1 lata (15 onzas) frijoles pintos o negros, escurriendos y enjuagados
- 3/4 taza salsa de tomate o salsa para tacos

## PREPERACIÓN

1. Llene una olla grande hasta la mitad con agua. Caliente el agua a fuego medio alto. Llevar a ebullición. Agregue el maíz y cocine hasta que los granos estén tiernos, aproximadamente 3-5 minutos.
2. Deja enfriar. Utiliza un cuchillo para eliminar con cuidado los granos de las mazorcas y coloca los granos en un bol.
3. Caliente un sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el carne y cocine. Drene la grasa y el liquido cuando esta cocida.
4. Corta la lechuga, tomates y cebolla y ponga en un tazón grande. Agregue maíz. En otro tazón combine carne, frijoles y salsa.
5. Combine las dos mezclas. Sirve con sus ingredientes favoritos para tacos (como cilantro, aguacate, pedazos de chips, queso, o crema agria).

\*Sustituciones

16 onzas carne molida de pavo o de res	—>	1 lata (15 onzas) de frijoles
2 elotes	—>	1 taza de maíz enlatado o congelado



## Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta (2 tazas)

<b>Calorías</b>	<b>279</b>
<b>Grasa total</b>	<b>9.2 g</b>
Grasa saturada	1.5 g
<b>Colesterol</b>	<b>77 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>421 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>26 g</b>
Fibra	7.4 g
Azúcar	4 g
<b>Proteína</b>	<b>27.9 g</b>

Fuente de receta: The Tenderloin Cooking School