

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)

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

Fuente de receta: The Tenderloin Cooking School