

Tacos de heura con salsa cremosa de chipotle con cebolla y pimiento

Vegetariano <650 kcal <50g carbohidratos Rápido Picante opcional

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

10



Tortillas de trigo



Cebolla



Heura



Mix de especias mexicanas



Yogur griego



Pimiento



Cilantro



Pasta chipotle

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, sartén, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Heura* 11)	160 gramos	320 gramos
Mix de especias mexicanas	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Pasta chipotle 11) 13) 14)	½ sobre	1 sobre
Agua	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	340 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2021/ 483	595/ 142
Grasas (g)	15,1	4,4
de las cuales saturadas (g)	6,8	2,0
Carbohidratos (g)	40,1	11,8
de los cuales azúcares (g)	11,0	3,2
Proteínas (g)	23,2	6,8
Sal (g)	3,0	0,9

Alérgenos

7) Leche **11)** Soja **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.

1



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p).

3



Prepara la salsa y combina

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Añade el **pimiento** y cocina 3-4 min más. Luego, agrega el **mix de especias mexicanas**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y la **heura** salteada y cocina 1 min más, removiendo para integrar los ingredientes. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

2



Saltea la heura

En un bol pequeño, agrega el **yogur griego**, la mitad de la **pasta chipotle** (doble para 4p) y la mitad del **cilantro** picado. **Salpimienta** y remueve, hasta que quede una **salsa** homogénea. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega la **heura** y saltea durante 5 min, hasta que empiece a dorarse. Retira y reserva.

CONSEJO: Si no te gusta el picante, agrega tanto chipotle como prefieras.

4



Emplata y disfruta

Extiende las **tortillas de trigo** en un plato y caliéntalas en el microondas a máxima potencia durante 30 segundos. Luego, cubre cada **tortilla** con la mezcla de **heura y verduras** y agrega **salsa cremosa de chipotle** al gusto. Decora con el **cilantro** picado al gusto.

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

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

