

Tacos de lechuga con remolacha marinada

con queso griego, almendras tostadas y menta

Vegetariano • Exprés • Una sartén

11



Remolacha cocida



Cogollos de lechuga



Salsa de soja



Almendras laminadas



Chalota



Menta



Mayonesa



Queso griego

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



¿Conoces las propiedades de la remolacha? Es rica en nutrientes como fibra, potasio, vitamina C y antioxidantes, además, beneficia la salud cardiovascular al reducir la presión arterial. Por otra parte, su contenido en fibra promueve la salud digestiva y puede ayudar en la pérdida de peso al aumentar la sensación de saciedad.

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 grande, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Remolacha cocida*	500 gramos	1000 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Salsa de soja 11 13)	2 sobres	4 sobres
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Menta	½ unidad	1 unidad
Mayonesa 8 9)	3 sobres	6 sobres
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	483 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1908/ 456	395/ 95
Grasas (g)	34,6	7,2
de las cuales saturadas (g)	10,7	2,2
Carbohidratos (g)	28,1	5,8
de los cuales azúcares (g)	22,6	4,7
Proteínas (g)	17,1	3,5
Sal (g)	4,7	1,0

Allergens

2) Frutos secos **7)** Leche **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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

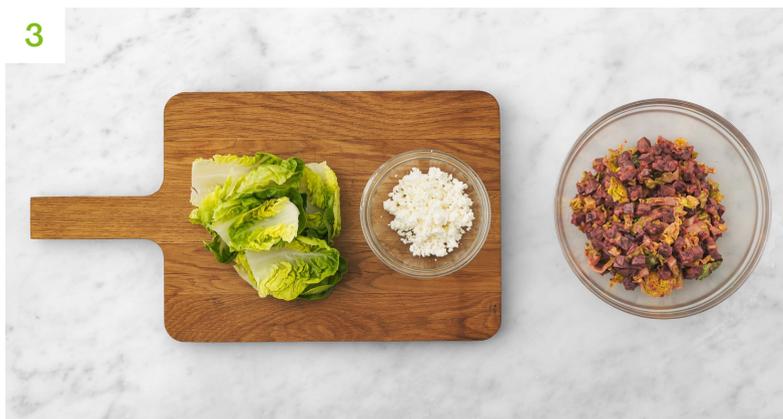
1



Marina la remolacha

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta la **remolacha** en dados pequeños de 0,5 cm. Pela y pica la **chalota**. En un bol grande, agrega la **remolacha**, la **chalota**, la **mayonesa**, la **salsa de soja** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** al gusto, remueve y reserva hasta el emplatao.

3



Prepara los ingredientes

Desmenuza el **queso griego** con las manos. Corta el extremo de los **cogollos de lechuga** y separa las hojas, de forma que queden 7-9 por persona. Corta el corazón de los **cogollos de lechuga** por la mitad, luego, corta en tiras finas y agrégalas al bol con la **remolacha** marinada. Remueve para aderezar.

2



Tuesta las almendras

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **almendras** y tuesta 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Luego, retira de la sartén. Deshoja y pica finamente la mitad de la **menta** (doble para 4p).

CONSEJO: Ten cuidado al tostar las almendras, se queman con facilidad.

4



Emplata y disfruta

Sobre cada **hoja de lechuga**, añade **remolacha** marinada y **queso griego**. Luego, agrega **almendras** tostadas y **menta** picada al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

