

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

Familia **Menos calorías**

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

5



Tomate



Mix de especias
mexicanas



Tomate frito



Queso rallado



Mezclum



Maíz dulce



Carne de
ternera picada



Tortillas mexicanas



Lima

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
Tomate	2 unidades	4 unidades
Mix de especias mexicanas	1 sobre	2 sobres
Tomate frito	205 gramos	410 gramos
Queso rallado* 7)	50 gramos	100 gramos
Mezclum	½ unidad	1 unidad
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Carne de ternera picada*	250 gramos	500 gramos
Tortillas mexicanas 13)	6 unidades	12 unidades
Lima	1 unidad	1 unidad

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	485 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2253/ 539	465/ 111
Grasas (g)	20,6	4,3
de las cuales saturadas (g)	10,9	2,2
Carbohidratos (g)	47,3	9,8
de los cuales azúcares (g)	13,1	2,7
Proteínas (g)	40,4	8,3
Sal (g)	2,7	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.



¡Recíclame!

Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Prepara los vegetales

Precalienta el horno a 220 °C. Pela y pica medio diente de **ajo** por persona. Corta el **tomate** en cubitos pequeños. Retira el agua del **maíz** con ayuda de un colador.



Prepara los tacos

Extiende las **tortillas mexicanas** 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.



Cocina la carne junto con el picado

En una sartén, añade el **ajo** y ½ cucharada de **aceite** por persona. 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** (doble 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.



Emplata y disfruta

En un bol grande, mezcla ½ cucharada de **aceite de oliva** por persona, el zumo de 1 gajo de la **lima**, **sal** y **pimienta**. Luego, agrega la mitad del **mezclum** (doble para 4p) y el **maíz** y **tomate cortado** restante, mezcla todo bien. Sirve los **tacos** junto con la **ensalada** y una rodaja de **lima**.

¡Que aproveche!