

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

Familia Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

5



Tomate



Mix de especias mexicanas



Mezclum



Maíz dulce



Carne de ternera picada



Tortillas mexicanas



Lima



Queso rallado



Tomate frito

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

## 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
Mezclum	½ unidad	1 unidad
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Carne de ternera picada*	250 gramos	500 gramos
Tortillas mexicanas <b>13)</b>	6 unidades	12 unidades
Lima	1 unidad	1 unidad
Queso rallado* <b>7)</b>	50 gramos	100 gramos
Tomate frito	200 gramos	400 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Aceite de oliva	1 cucharada	2 cucharadas
Sal y pimienta	al gusto	al gusto

\*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)	2464/ 589	510/ 122
Grasas (g)	24,0	5,0
de las cuales saturadas (g)	11,2	2,3
Carbohidratos (g)	51,6	10,7
de los cuales azúcares (g)	15,9	3,3
Proteínas (g)	41,0	8,5
Sal (g)	3,2	0,7

## 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.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables

1



## Prepara los vegetales

Precalienta el horno a 220 °C. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **tomate** en cubitos pequeños. Retira el agua del **maíz** con ayuda de un colador.

3



## 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.

2



## Cocina la carne junto con el picado

En una sartén, añade el **ajo** y un chorrito de **aceite**. 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 frito** (doble para 4p) y la mitad del **maíz** y del **tomate cortado**. Cocina a fuego medio-bajo 6-7 min.  
**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

4



## Emplata y disfruta

En un bol grande, mezcla un chorrito de **aceite de oliva**, 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 un gajo de **lima**.

## ¡Que aproveche!