



TACOS CANTINEROS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 527 kcal • Proteínas 24 g • Grasa 22 g • Fibra dietética 6 g • Colesterol 54 mg

INGREDIENTES (6 raciones)

- 540 g de tortillas de maíz
- 2 papas medianas (400 g) cocidas y machacadas
- 500 g de carne molida de res (baja en grasa)
- 1 cebolla chica (200 g), la mitad finamente picada y la otra mitad en plumillas
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- > 90 ml de aceite

Vinagreta de verduras:

- 1 zanahoria (100 g) cocida en cuadritos
- 1 betabel (170 g) cocido y picado en cuadritos
- 1 trozo de col morada (120 g) finamente picada

- Chile habanero o serrano al gusto
- 1 manojito de hierbas de olor
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Acitrona la cebolla fileteada y uno de los ajos con sólo una cucharada de aceite.
2. Agrega la zanahoria y el betabel con un poquito de agua. Tapa y deja que las verduras se suavicen ligeramente.
3. A media cocción, incorpora la col, el chile, las hierbas de olor y el vinagre, y salpimienta. Si es necesario, añade un poquito más de agua. Mantén a fuego bajo hasta que los vegetales tengan el punto de cocción deseado. Reserva.
4. Aparte, calienta dos cucharadas de aceite en

una sartén y acitrona la cebolla y el ajo restantes.

5. Inmediatamente agrega la carne molida, salpimienta, tapa, baja el fuego y deja que se cueza a fuego bajo hasta que sus jugos se consuman.
6. Coloca la papa machacada en un bol y agrega la carne. Revuelve muy bien y verifica la sazón.
7. Al momento de servir, barniza las tortillas con un poco de aceite, caliéntalas y rellena cada una con la mezcla de carne y papa caliente, doblándolas por la mitad.
8. Por último, termina de rellenar con las verduras.