

Platillo Sabio

PROFECO



TACOS DE CARNE

CON PAPA Y VERDURAS



Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube PROFECO**

Te traemos una rica combinación de sabores para que lleves a tu mesa.

Atleta Invitado:
Fernando Platas
Exclavadista Olímpico

Ingredientes:

- ½ kg de tortillas
- 2 papas medianas cocidas, peladas y machacadas
- ½ kg de carne molida de res
- 1 cebolla chica, la mitad finamente picada y el resto fileteada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 zanahoria cocida y picada en cubitos
- 1 betabel cocido y picado en cubitos
- 1 trozo de col morada finamente picada
- Chiles habaneros encurtidos y rebanados
- 1 manojito de hierbas de olor frescas
- 5 cdas. de vinagre blanco
- Aceite
- Sal y pimienta

Preparación:

1. En una sartén calienta el aceite y acitrona la cebolla picada y uno de los ajos.
2. Agrega la carne molida, salpimienta, baja el fuego y espera a que se cueza.
3. En otra sartén calienta otro poco de aceite y acitrona la cebolla fileteada y el otro ajo.
4. En esa sartén agrega la zanahoria y el betabel, tapa y deja que den un hervor.
5. Después incorpora la col morada, las hierbas de olor, el vinagre y salpimienta.
6. En la primera sartén agrega la papa a la carne e incorpora muy bien.
7. Sirve los tacos con las verduras como guarnición y chile habanero al gusto.

 456 KCAL
POR PORCIÓN

 \$143

 6 PORCIONES

 1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 21 al 25 de noviembre del 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.