

# Tacos dorados

## DE PAPA Y CARNE



Aporte nutrimental por una porción

KCAL	GRASA	PROTEÍNA	COLESTEROL	FIBRA
364	18g	19g	49g	2g

### INGREDIENTES

- 2 tortillas de maíz
- 1 papa chica cocida y hecha puré
- 30 g de carne molida sin grasa y cocida
- 1 cucharadita de aceite

### Para acompañar

- 1 cucharadita de guacamole
- 1 jitomate chico partido en juliana
- 1 taza de lechuga cortada en tiras
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

1. Vierte la papa en un tazón, agrega la carne, mezcla, salpimienta al gusto y revuelve.
2. Rellena las tortillas con un poco de la mezcla y dóblalas por la mitad.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y dora los tacos.
4. Colócalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
5. Sirve con lechuga, jitomate y guacamole.

**Platillo Sabio**  
PROFECO  
Refrigerios Saludables



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR