

# Tacos DE Birria

a base de

# Lentejas



**Platillo Sabio**  
PROFECO



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

# Tacos DE Birria

a base de

# Lentejas



natalia  
DELGADO  
VEGAN CHEF



502 KCAL por porción



\$201



4 porciones



1 HORA  
10 minutos

## INGREDIENTES

- 250 g de lentejas chicas pasadas por agua, no remojadas

### Para la salsa de la birria

- 5 chiles guajillo sin semilla
- 5 chiles de árbol secos
- ¼ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 3 piezas de pimienta gorda
- 6 pimientos negros
- 2 hojas de laurel
- 3 clavos de olor
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1 pedacito de jengibre fresco pelado
- 1 cucharada de sal
- 5 tz de caldo de vegetales
- 1 chorrito de vinagre de manzana

### Para servir

- Tortillas de maíz
- Col picada finamente
- Cebolla picada finamente
- Cilantro picado finamente
- Limón
- Salsa roja fermentada (Tecnología Doméstica)
- Aguacate en láminas
- Rábanos

## PREPARACIÓN

1. Calienta a fuego bajo un comal y asa los chiles por un minuto sin que se quemen, hasta que tomen un ligero color ahumado.
2. Coloca los chiles en un tazón, viérteles agua hirviendo y deja que se hidraten por 15 minutos.
3. Licua los chiles con el caldo y las especias por 3 minutos.
4. Cuela la salsa sobre una olla a fuego medio bajo y agrega las lentejas.
5. Deja que hierva, tapa y cocina por 20 minutos. Pasado ese tiempo, destapa y agrega el chorrito de vinagre y cocina por 10 minutos más.
6. Sirve los tacos con las guarniciones.



Consulta de información del 20 al 22 de febrero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Salsa roja fermentada



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR



gob.mx/profeco