



BURGER TACOS

La masa de los tacos combinada con carne y condimentos estilo hamburguesa

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 Tortillas de tortillas de maíz [Hacendado] - No gluten [78 g]
- 100 gramos de carne picada
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 1/2 ración de queso Cheddar [25 g] u otro queso rallado de buenos ingredientes
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1/2 cucharada de postre de mostaza [7 g]
- 1 cucharada de postre de ketchup
- 15 gramos de queso fresco batido 0%
- Especies y otros: pimienta blanca o negra, sal, ajo en polvo.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Por un lado, mezcla la carne de ternera con especias. Puedes usar solo sal y pimienta o añadir alguna otra especia o sazónador con moderación. Por otro lado, prepara los vegetales que vayas a usar, como lechuga cortada en tiras muy finas, cebolla en crudo o mezclada con la carne... Deja lista también la salsa con ketchup, mostaza, queso fresco batido, pimienta y ajo en polvo (puedes hacerla más ligera añadiendo agua).
- 2º Prepara las tortillas en un plato y reparte la ternera cruda encima de cada una, haciendo una bola y aplastando un poco para repartirla.
- 3º Pasa a cocinarlas a una sartén, empezando por la cara donde está la ternera, cocina fuerte para que se dore y dale la vuelta para tostar un poco la tortilla por el otro lado. Aprovecha para añadir el queso por encima y dejar que se funda.
- 4º Cuando estén doradas a tu gusto, sácalas, dóblalas como un taco y ya puedes rellenarlas con los vegetales y la salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [296 g]	% DDR
ENERGÍA	193 kcal	572 kcal	29 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	56 %
H. CARBONO	14 g	42 g	16 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	11 g	32 g	45 %
GRASAS SATURADAS	5 g	14 g	69 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	361 mg	1067 mg	44 %