

Tacos de Carne

4 a 6 Porciones • 1 Porción = 2 Tacos



INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 libra de carne molida extramagra (95 %)
- ¼ de cebolla blanca (picado fino)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ pimiento rojo (picado fino)
- 1 lata (15 onzas) de tomates triturados con contenido bajo de sodio o sin sal agregada
- 1 zanahoria grande cortada en cubos de ½ in
- ½ taza de caldo de pollo con contenido bajo de sodio o agua si es necesario
- ½ taza de cilantro picado
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 8 a 12 tortillas de maíz
- Opcional: queso cheddar cortado en tiras finitas, tomates picados, aguacate, lechuga y salsa

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F. Rocíe el molde para muffins con aceite en aerosol.
2. En un recipiente grande, bate juntos la harina de trigo integral, el polvo para hornear, la sal, la canela y la nuez moscada.
3. Caliente una sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregue ½ cucharada de aceite y la carne molida. Cocine, separando con una espátula, hasta que los ingredientes se doren. Quite la carne de la sartén con un cucharón perforado y deje a un lado. Quite el exceso de grasa que quede en la sartén con una toalla de papel.
4. Agregue el aceite remanente a la sartén, junto con la cebolla, el ajo y el comino molido. Saltee hasta que la cebolla quede traslúcida, durante 5 minutos aproximadamente. Agregue el pimiento y continúe salteando durante un minuto más. Agregue los tomates en lata, la carne y las zanahorias a la sartén. Revuelva lentamente, lleve el agua a hervor y, luego, disminuya la temperatura para cocer a fuego lento.
5. Agregue el caldo de pollo o el agua si la mezcla queda muy seca. Continúe cocinando a fuego lento durante 15 minutos más o hasta que las zanahorias se cocinen por completo. Agregue el cilantro, la sal y la pimienta; y luego quite la sartén del fuego.
6. Caliente las tortillas y, luego, divida la carne en 8 porciones. Cubra con queso, tomates, aguacate, lechuga y salsa.

Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size **2 Tacos**

Amount per serving
Calories 260

% Daily Value*

Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 22g

Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 116mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

