Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Tacos smash burger

1 ración

Ingredientes

- Pan de fajita integral
- Carne picada
- Queso de cabra en lonchas
- Aguacate
- Champiñones
- Cherrys
- Lechuga o brotes
- Zanahoria rallada
- Pepino

Elaboración

1. Cocinar a la plancha
2. Aplastar un poco para darle el toque smash
3. Dar la vuelta
4. Añadir un queso en lonchas, de cabra
5. Tapar para ayudar a que se funda

RECOMENDACIONES

Se puede usar cualquier vegetal que tengas a mano, como lechuga o brotes, zanahoria rallada y pepino.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion