MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Taco-burger

1 ración 474 kcal

Ingredientes

- Base de fajitas
- Carne picada
- Queso
- Lechuga
- Sal, pimienta y aove
- **2 cucharadas** de yogur
- **1 cucharadita** de mostaza

POR RACIÓN

Proteínas	**32 g**
Grasas	**27 g**
Hidratos	**25 g**
Fibra	**1,5 g**

Elaboración

1. Preparamos la salsa juntando 2 cucharadas de yogur con 1 cucharadita de mostaza
2. Salpimentamos la carne picada (en mi caso era ternera-cerdo), hacemos bolas del mismo tamaño y las ponemos sobre la fajita
3. Calentamos una sartén con un poco de aove y la ponemos con la carne hacia abajo
4. Cuando veamos que la carne está hecha damos la vuelta, colocamos el queso y cuando la fajita esté dorada la sacamos al plato
5. Colocamos la lechuga y nuestra salsa burger por encima

RECOMENDACIONES

La mostaza tiene mucho sabor.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy