Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Tacos de zanahoria

10min · 4 raciones · 243 kcal

Ingredientes

TACO

- **400g** aprox de zanahoria rallada
- **3** huevos
- **2 cucharadas** de harina integral
- Comino

RELLENO

- Cherrys
- Brotes
- Mozzarela rayada
- Pavo / pollo en lonchas de Aldi

POR RACIÓN

Proteínas	**18 g**
Grasas	**10 g**
Hidratos	**21 g**
Fibra	**4,3 g**

Elaboración

1. Juntar todos los ingredientes para hacer los tacos y mezclar bien
2. En una sartén a fuego medio echar AOVE en spray (o extenderlo bien por toda la sartén) e incorporar la mezcla extendiéndola bien por toda la base con un grosor de 3 mm aprox, lo suficiente para que tenga consistencia
3. Tapar y dejar cocinar unos 2-3 minutos
4. Dar la vuelta e inmediatamente después añadir la mozzarella y tapar 1-2 minutos
5. Al destapar, el queso ya estará fundido: sacar del fuego y añadir el resto de ingredientes del relleno en una mitad del taco
6. Cerrar el taco y dejarlo reposar unos minutos para que adquiera la forma y consistencia

RECOMENDACIONES

Acompañado de un buen Hummus y unos picos camperos integrales

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei