Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Tacos de zanahoria

2 raciones · 512 kcal

Ingredientes

BASE

- Zanahoria rallada
- **2** huevos
- Queso mozzarella o cuatro quesos
- Pimentón
- Ajo en polvo
- Orégano
- Pimienta negra
- Cúrcuma
- Sal
- Chorrito de AOVE

RELLENO

- Huevo cocido
- Aguacate
- Atún o bonito
- **1 cucharada** de yogur griego
- Pepinillo (opcional)

Elaboración

BASE

1. Ralla la zanahoria y mézclala con un par de huevos y bastante queso mozzarella
2. Condimenta con sal, pimienta y orégano, y ve echándolo a la sartén
3. Cocina en la sartén con un chorrito de AOVE, dándole la vuelta por ambos lados

RELLENO

4. Rellena los tacos a tu gusto con huevo cocido, aguacate, atún o bonito y una cucharada de yogur griego
5. Si te gusta un toque crujiente, añade pepinillo

RECOMENDACIONES

Perfectos para cenar sin complicarte y sorprender con algo distinto.

POR RACIÓN	39 g Proteínas	32 g Grasas	19 g Hidratos	7,3 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga