

PLATOS PRINCIPALES

Tacos fit con base de quinoa

2 raciones 807 kcal

Ingredientes

BASES DE TACOS

- 1/2 taza de quinoa
- 1 vaso de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 huevo
- 1 cucharada de maizena (opcional)
- Orégano
- Sal
- Pimienta

RELLENO

- 3 filetes de pollo
- 1/2 cebolla morada
- 2 pimientos: verde, rojo, amarillo... al gusto
- 1 aguacate
- 1 cucharada de sazonador de fajitas o tacos
- Aceite de oliva
- Queso rallado o en dados
- 1/2 lima

Elaboración

1. Lavar muy bien la quinoa con la ayuda de un colador pequeño
2. Escurrir y poner la quinoa en una olla con el doble de agua (1 vaso) y dejar que hierva
3. Bajar a fuego medio y dejar que se haga con la olla tapada, removiendo de vez en cuando durante 15 minutos
4. Sacar y escurrir la quinoa y triturarla en una batidora junto con la cucharada de maizena, una cucharada de aceite de oliva, un huevo, sal, pimienta y orégano
5. Precalentar el horno a 180 grados
6. Poner la mezcla en una bandeja para hornos sobre papel vegetal y darle forma redonda aplastando con la ayuda de una cuchara, intentando que queden finitas
7. Hornear 15-20 minutos en el horno
8. Mientras se hornean, poner una sartén con aceite y freír la cebolla, los pimientos y el pollo troceado previamente (en ese orden)
9. Dejar que se haga unos 10 minutos aprox a fuego medio y añadir por último el sazonador de fajitas y remover
10. Sacar la base de quinoa del horno y rellenar los tacos con todo lo de la sartén, junto con el aguacate troceado, el queso y un poco de lima

RECOMENDACIONES

La quinoa se puede dejar en remojo durante horas en agua; la autora la hizo en el momento con agua hirviendo. La mezcla no está muy espesa, así que cuesta más darle forma; la autora usó un molde circular.

POR RACIÓN	61 g Proteínas	41 g Grasas	51 g Hidratos	11 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta