



CARNE MOLIDA DE POLLO O PAVO PARA TACOS

Una genial alternativa para la noche de tacos en tu hogar. Puedes simplificar la receta sazonando la carne con tu "taco seasoning" favorito. Si preparaste demasiado, puedes congelar la carne y usarla después. Para la receta original, accede <http://www.goodliffeats.com/black-bean-sweet-potato-and-chicken-lettuce-wraps/>

 15 minutos
 35 minutos
 21.2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana cortada en cuadritos [110 g]
- 2 cucharaditas [tsp] de aceite de oliva [9 g]
- 3 dientes de ajo [9 g]
- 1 libra de carne molida de pollo o pavo [448 g]
- ½ cucharadita [tsp] comino molido [1 g]
- 2 cucharaditas [tsp] chili powder [5 g]
- ¾ cucharadita [tsp] sal [5 g]
- ¼ cucharadita [tsp] pimienta molida [1 g]
- ¼ taza cilantro [4 g]
- 1 cucharada [tbsp] de paprika [7 g]
- 2 cucharadas [tbsp] de HPM Salt-Free All Purpose Seasoning [28 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° En un sartén grande, caliente el aceite a fuego mediano.
- 2° Agregue la cebolla y saltee durante 3 a 5 minutos, o hasta que esté tierna y dorada. Agregue el ajo y saltee hasta que esté fragante.
- 3° Luego, agregue la carne y todos los condimentos [comino, sal, pimienta], usando una espátula o una cuchara de plástico resistente al calor, para que se deshaga y se doren, asegurándose de mezclar uniformemente los condimentos. Después de que la carne esté cocida y desmenuzada, agregue el cilantro.
- 4° Cubra con una tapa y manténgalo caliente a fuego lento, retire la tapa y revuelva periódicamente para que nada se queme en el fondo del sartén.
- 5° Sirva en tacos, tacos suaves, burritos, nachos y lettuce wraps, combinándolos con sus vegetales favoritos, queso rallado reducido en grasa, guacamole y salsa. ¡Que lo disfrute!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 ONZAS (89 g)	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	122 kcal	6 %
GRASA	8 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
COLESTEROL	64 mg	57 mg	19 %
SODIO	365 mg	325 mg	14 %
H. CARBONO	3 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	14 g	12 g	—