

Los mejores tacos de verduras

8 porciones*

Ingredientes:

1 paquete (16 oz) de arroz de coliflor

1 cebolla dulce mediana

1 paquete (6 oz) de cremini o champiñones blancos, lavados y cortados en rodajas

1 pimiento rojo

1 pimiento amarillo

1 paquete (1 oz) de condimento para tacos

1 paquete de tortillas o cáscaras para tacos duros o blandas bajas en proteínas

2 cucharadas de aceite de oliva

½ taza de agua

Aderezos opcionales:

Alternativa de queso sin lácteos

1 aguacate cortado en rodajas finas

Rúcula o lechuga rallada

Salsa, pico de gallo o salsa en frasco

Instrucciones:

Precalente el horno a 425 grados. En una sartén grande a fuego medio-alto, agregue el aceite de oliva para cocinar, la cebolla, los champiñones en rodajas y los pimientos.

Saltee por unos 2 minutos; agregue la coliflor a la mezcla de verduras y saltee por 1 minuto más.

Agregue 1 paquete de condimento para tacos y ½ taza o más de agua, si fuera necesario.

Saltee durante otros 2 minutos y déjelo a fuego lento.

Caliente las tortillas en el horno a 425 grados durante 3 minutos.

Retírelas del horno y apague la mezcla de verduras.

Vierta la mezcla de verduras para tacos en cada tortilla.

Cubra con queso, lechuga, salsa y aguacate.

Tamaño de la porción: 2 tacos

Kcal: 170

Proteína: 3.8 g

Arginina: 104 mg

Metionina: 22 mg

*La información nutricional corresponde a una porción.

© 2021 Aeglea BioTherapeutics. Todos los derechos reservados. US-ARG-2100004 0721

aeglea.com

aeglea™