

TACOS DORADOS DE ZANAHORIA

Tacos sencillos y deliciosos, elaborados con zanahoria y cebolla fileteada, horneados para evitar la grasa y servidos con salsa verde de aguacate, crema vegana y lechuga. Una delicia que toda la familia disfrutará.

PORCIÓN: 12 tacos aproximadamente

- 4 zanahorias
- 1 cebolla
- Tortillas
- Polvo de ajo
- Sal
- Aceite vegetal
- Salsa verde de aguacate
- Crema vegana
- Lechuga

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

INGREDIENTES

Modo de preparación

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos una cebolla rebanada en medias lunas muy delgadas y sofreímos por 40 segundos.

4 zanahorias sin punta, peladas y ralladas. Mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal, un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo y mezclamos.

$\frac{1}{2}$ taza de agua. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén. Dejamos hasta que se consuma el agua. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y apagamos el fuego.

tortillas en un comal, agregamos un poco de nuestro guiso en una orilla de la tortilla y enrollamos. Vamos acomodando cada taco en una charola previamente engrasada. Podemos barnizar por encima con aceite vegetal si gustan.

la charola al horno precalentado a 180° C o 350° F, los dejamos en el horno entre 20 y 30 minutos. (Pueden dorarlos en aceite, si así lo desean)

con lechuga rebanada, crema y queso veganos y salsa de su preferencia.

.

Ver video

EL PLATO DEL BIEN COMER VEGANO

Propuesta de nueva alimentación, creando un plato del bien comer sin productos de origen animal. Con sustentos en pirámides y platos alimenticios existentes.

Todo lo que tu cuerpo necesita está en una alimentación basada en plantas.

-Aminoácidos

-Proteína completa

-Minerales

-Vitaminas

-Hierro

-Calcio

-Glutación

Si quieres saber más, te invitamos a ver este video informativo.

VER VIDEO