

TACOS DE JÍCAMA

¡Frescos, fáciles, deliciosos y nutritivos tacos!

¡Te van a sorprender!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- Rodajas de jícama (puedes utilizar hojas de lechuga)
- Cilantro
- 3 Jitomates
- 1 chile serrano
- 1/2 taza lentejas secas
- Pimiento morrón
- 1 y 1/2 aguacates
- 50 g. hojas espinaca

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Lavamos $\frac{1}{2}$ taza de lentejas secas, las tallamos entre sí y enjuagamos. Las escurrimos muy bien y las pasamos a una cacerola. Agregamos agua caliente a sobre cubrir. Las ponemos en la estufa a flama alta y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Esperamos a que hiervan y semi tapamos la cacerola. Bajamos a flama media. Dejamos así durante 20 minutos. Pasado ese tiempo las revisamos, deben de estar suaves. Si todavía no están suaves, les damos 15 minutos más. Apagamos el fuego. Las colamos y esperamos a que enfríen un poco.

2-En un tazón mediano agregamos 50 g de espinaca picada, agregamos un pimiento morrón, sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un chile verde sin semillas, desvenado y finamente picado. Agregamos un puño de cilantro finamente picado. Agregamos 3 jitomates partidos en cubos pequeños. Agregamos las lentejas que ya tenemos escurridas y mezclamos. Apartamos.

ADEREZO

1-Vertemos el jugo de un limón grande a un frasco. Agregamos un tanto de agua (de la misma cantidad que se obtuvo del limón. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de orégano en polvo, un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo. Agregamos el mismo tanto que tenemos de líquido, de aceite de oliva. Tapamos el frasco y agitamos enérgicamente.

2-Agregamos este aderezo a la preparación de las lentejas y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos.

UNTABLE DE AGUACATE

1-Partimos 1 y $\frac{1}{2}$ aguacate y les retiramos el hueso. Le retiramos la pulpa y la pasamos a un plato hondo. Desbaratamos con un tenedor. Agregamos limón y sal al gusto y mezclamos bien.

2-Tomamos una rebanada de jícama (Ya la venden así, o pueden sacar rebanadas muy delgadas de una jícama) Pueden sustituir con lechuga. Y untamos un poco del puré de aguacate, agregamos ensalada de lentejas y hacemos un taquito.

3-Presentamos.

VER RECETA

@rebecachavez5496

Hola familia me encantan sus ensaladas soy diabética y siempre hago sus recetas saludables pero lo que más me encantan son las ensaladas.

@estherdiaz1042

Uuuf, ese hijo suyo es suertudo por tener esa Mami, que elabora tan exquisitas recetas.. Yo quiero probar todo.. Gracias por compartir.. Un abrazo grande para ambos.

@pat3139

Mmmmm,mm Gracias familia No solo nos ayudan a cuidar nuestra salud, con estas sabrosísimas, recetas Si no también nuestro presupuesto familiar

@GN002AleEvans

¿No les gustaría adoptarme? Que envidia con su hijo, que puede comer todos sus deliciosos platillos ☐
¡Saludos!