

Noviembre



Tacos de verduras superfood



Ingredientes

4 c/s colmadas.	GARBANZO COCIDO
1/3 und.	CALABACÍN
1 und mediana	CEBOLLA
4 und.	FAJITAS
½ taza.	LECHUGA ICEBERG
¼ und.	PIMIENTO ROJO
¼ und.	PIMIENTO VERDE
½ und.	LIMÓN
1 c/s colmada.	MAÍZ DULCE EN GRANO
1 c/s.	ACEITE DE OLIVA
1 c/p.	ESPECIAS PINCHO MORUNO
1 diente.	AJO
4 c/s .	CILANTRO FRESCO
1 c/s.	PEREJIL FRESCO
Al gusto	SAL

4 
CANTIDAD
PARA 4
PERSONAS

Receta

Saltea en una sartén, con el aceite las verduras cortadas en juliana con el ajo. Una vez salteadas añade los garbanzos previamente lavados y escurridos.

Saltea un poco, añade las especias, mezcla con cuidado y reserva los ingredientes.

Pica la lechuga en juliana y añade el maíz.

En una jarra exprime el zumo de limón, pon el cilantro y perejil. Tritura con la batidora y reserva.

MONTAJE DEL PLATO: Pon una fajita de base, añade el salteado de verduras y garbanzos. Encima pon la lechuga con el maíz y aliña con el aliño de limón, cilantro y perejil.

Sabías que...

El cilantro es una hierba aromática que se utiliza para dar sabor a los platos. Es comestible desde sus hojas hasta sus semillas.

Es muy beneficioso para el sistema digestivo, tiene propiedades antiinflamatorias y es rico en vitaminas.

Entre el 4 y el 14% de la población aborrece el cilantro por causas genéticas, ya que detectan el sabor de los aldehídos, unos compuestos orgánicos presentes en la hoja del cilantro pero también en jabones y perfumes. Quienes tienen ese gen no pueden disfrutar de una sopa thai o un guacamole.



CLUB
nutrifriendeds
por
el planeta