

TACOS DE LECHUGA RELLENOS



| Fácil



| 25 min.



| 4 raciones



| 0,7 €/ración

INGREDIENTES

- 1 corazón de lechuga
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- ½ cebolla
- 5 huevos
- 70 g mayonesa
- 70 g yogur
- 2 c.s. mostaza
- 1 c.s. zumo de limón
- Sal y pimienta
- Perejil
- Cebollino picado



ALÉRGENOS



APIO



HUEVOS



LACTEOS




MOSTAZA

ELABORACIÓN

1. Pelar la patata y zanahoria. Cortar la patatas en cubos medianos. Y picar la zanahoria, apio y cebolla finamente. Reservar.
2. Poner agua a hervir en dos ollas y añadir una cucharadita de sal a cada una.
3. Cocinar los huevos durante 13 minutos y las patatas durante 10 minutos.
4. Retirar los huevos y las patatas del fuego. Enfriar y pelar los huevos.
5. Mezclar yogur, mostaza, mayonesa, perejil, cebollino, sal, pimienta y zumo de limón.
6. Cortar los huevos en cubos y combinarlos con las patatas. Agregar zanahoria, apio y aderezo y mezclar bien.
7. Separar y lavar las hojas de lechuga. Rellenarlas con la ensalada de huevo cocido y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 297 Kcal	hidratos de carbono 10 g	azúcares 5 g	Grasas 23 g	grasas saturadas 4,5 g	Proteínas 11 g	Fibra 5 g	Sal 0,2 g
---	----------------------------	------------------------------------	------------------------	-----------------------	----------------------------------	--------------------------	---------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha los ingredientes: si te sobran patatas, zanahorias, apio o cebolla, utilízalos para hacer sopas, salteados o como guarnición para otros platos principales
- Si te sobra relleno, puedes aprovecharlo como relleno para sándwiches, para empanadillas o como guarnición para otros platos.
- Recuerda optimizar la ebullición poniendo más cantidad de la que necesitas y lo guardas en la nevera cocinado.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Esta es una receta llena de verduras saludables que aportan vitaminas, minerales y fibra, ¡además de proteína gracias al huevo!
- Acompaña la ensalada con pan integral, de este modo incluiremos más fibra y nos aportará aún más energía y saciedad.
- Truco: si tapas las ollas y cazos puedes mantener la ebullición bajando el fuego, ahorrarás energía!!