



Tacos de Carne de Soya

INGREDIENTES

- 1 cebolla amarilla
- 1 pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 1 lata (15 oz) de frijoles pintos
- 1 lata (15 oz) de tomates en cubos
- 1/2 tz. de maíz congelado
- 1 tz. de TVP*
- 1 cda. de chile en polvo
- 1 cda. de comino en polvo
- 1/2 cda. de paprika
- 1 cdita. de orégano seco
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Tortillas de maíz suaves
- Toppings:*
- Aguacate fresco
- Tomates frescos
- Repollo
- Rábano
- Hojas de cilantro fresco

ELABORACION

- 1 Prepara los ingredientes. Corta en cubos la cebolla amarilla. Corta en cubos el pimiento rojo. Pica finamente el ajo. Escurre y enjuaga los frijoles pintos. Corta en rebanadas el aguacate fresco. Corta en cubos los tomates frescos. Corta en rebanadas el repollo. Corta en rebanadas el rábano.
- 2 Lleva un sartén mediano para saltear a fuego medio. Cocina la cebolla amarilla en cubos hasta que esté tierna. Agrega el pimiento rojo en cubos y el ajo picado finamente. Cocina por otro minuto. Agrega los frijoles pintos, los tomates en cubos, el maíz congelado, el TVP, el chile en polvo, el comino en polvo, la paprika, el orégano seco, la sal y la pimienta. Mezcla todo. Cocina por otros 8 minutos, hasta que el TVP esté tierno.
- 3 Sirve en tortillas de maíz suaves. Agrega aguacate fresco, tomates frescos en cubos, repollo en rebanadas, rábano en rebanadas, hojas de cilantro fresco o cualquier otra cobertura de tu elección.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

* El TVP (proteína vegetal texturizada) es una proteína a base de plantas hecha de harina de soya. Absorbe el sabor y se suaviza a medida que se cocina. Puedes comprar TVP en supermercados grandes, tiendas de alimentos saludables o en línea.