

Ensalada Mexicana Taeq

Tiempo de preparación: 20 Min



Ingredientes

Arepa multicereal Taeq: 1 unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Solomito: 100 grs.

Frijoles pre-cocidos: 1/4 Taza

Margarina de canola Taeq: 3 cdas.

Para el pico de gallo

Sal: A gusto

Cebolla blanca orgánica Taeq: 1/4 unidad

Tomates chontos orgánicos Taeq: 2 Unidades

Cilantro orgánico Taeq: 1 cda.

Zumo de 1 limón:

Preparación de la Receta

- Mezclar todos los ingredientes del pico de *gallo* en un bowl mediano
- Reservar.

Para el guacamole

en un bowl machacar los aguacates con ayuda de un tenedor, a continuació

- N agregar *cilantro*, *limón*, sal, pimienta, y mezclar
- Reservar.
- Asar la *arepa* en una parrilla común hasta que esté dorada y tostada, esparcir 1 cucharada de *margarina* sobre la *arepa* caliente, cortar en triángulos y reservar.
- En una sartén pequeña calentar 2 cucharadas de *margarina*, *sazonar* la carne con sal y pimienta y cocinar en la sartén por ambos lados en fuego medio alto, hasta que esté dorada, sacar del fuego y cortar en medallones

- Reservar.
 - Mezclar las lechugas Taeq con los frijoles pre-cocidos en un bowl grande y rocíar con vinagreta de mango Taeq.
 - Servir acompañada de los totopos de *arepa*, el *guacamole*, el pico de *gallo* y los medallones de solomito.
-
- La Vinagreta de mango Taeq tan solo contiene 10 *calorías* por porción y su aporte de grasa es bajo.
 - Los vegetales orgánicos como los tomates, la *cebolla* y el *cilantro* marca Taeq no utilizan en su producción insumos agrícolas de origen químico y son amigables con el medio ambiente.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-mexicana-taeq>