

Tacos de María

Ingredientes

Para 6 personas:

Tortitas de trigo o maíz

arroz cocido

Frijoles rojos enlatados

Carne: ternera o pollo

2 cebollas

2 pimientos

Guacamole (hecho con 2 aguacates y especias para guacamole)

Tomates/ensalada

Gruyere rallado

Tabasco, albahaca, especias al gusto.

Preparación

Dorar las cebollas, agregar los pimientos y el pollo, sazonar con especias.

Al final de la cocción añadir los frijoles rojos.

En las hamburguesas previamente calentadas distribuye el arroz, la mezcla de pollo, el guacamole y el queso gruyere rallado. Cierra las hamburguesas y sívelas con ensalada y tomates.