



Tacos mediterranei all'avocado e feta Dop con pomodorini, spinacino e noci croccanti

25 minuti

20



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Feta Dop



Spinacino baby



Noci



Avocado



Lime



Pomodori ciliegini



Olive



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Mini Tortilla Di Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Feta Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	444 g	100 g	494 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3172 kJ/ 758 kcal	714 kJ/ 171 kcal	3747 kJ/ 896 kcal	758 kJ/ 181 kcal
Grassi (g)	48 g	11 g	59 g	12 g
Grassi saturi (g)	13 g	3 g	21 g	4 g
Carboidrati (g)	56 g	13 g	57 g	12 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	25 g	6 g	33 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti

Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito helloworld.it



Cuocere i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Unite i **pomodorini**, condite con un pizzico di **sale**, un cucchiaino di **zucchero** (ogni 2 persone) e un cucchiaino di **acqua** e cuocete per 6-8 minuti, mescolando spesso.



Condire lo spinacino

- Raccogliete in una ciotola lo **spinacino** (ricordate di lavarlo bene), le **olive** e condite con **sale**, un po' di succo di **lime** a piacere e un filo d'**olio**.
- Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e tostate le **tortillas** 1 minuto per lato. In alternativa, scaldatele in microonde per circa 1 minuto.
- Riducete la **feta** a cubetti di circa 1 cm.



Preparare la salsa di avocado

- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo e scavate la polpa con un cucchiaio.
- Trasferitela in un bicchiere per il mixer e frullate con un cucchiaino d'**olio** a persona e il succo di uno spicchio di **lime**, fino ad ottenere una consistenza omogenea.
- Salate a piacere.



Disporre nei piatti

- Spalmate la crema di **avocado** sulle **tortillas**.
- Aggiungete l'insalata di **spinacino** e **olive**, i cubetti di **feta** e i **pomodorini**.
- Ultimate con qualche **noce**, spezzettandola grossolanamente.

Buon Appetito!