

# Tacos mediterranei all'avocado e feta Dop

con pomodorini, spinacino e noci croccanti

25 minuti









Mini Tortilla Di Farina Bianca

Feta Dop



Spinacino baby









Pomodorini ciliegini



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.

### 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** <b>7)</b>	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	

<sup>\*\*</sup>Conservare al fresco

### Valori nutrizionali

	Per	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	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!

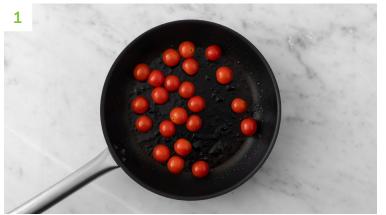
#### Conservate il kit ricette in frigo

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







# Cuocere i pomodorini

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



### 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 cucchiaio d'olio a persona e il succo di uno spicchio di lime, fino ad ottenere una consistenza omogena.
- · Salate a piacere.



### 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.



### 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.