



## Taquito Vegetariano

### RECETA

#### INGREDIENTES

- Una hoja de lechuga romana
- Un pepino, pelado y rebanado
- Una zanahoria rebanada
- Un manojo de cilantro
- Una lata de 16oz de frijoles pintos, calentados y puestos en un plato hondo
- Salsa/aderezo/ limón amarillo/ limón verde

#### UTENSILIOS DE COCINA

- Una tabla para cortar
- Un cuchillo seguro para los niños
- Un plato hondo
- Una cuchara
- Un plato
- Un pelador de vegetales
- Un rallador

#### CANTIDAD DE PORCIÓN

1

#### TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

#### PROCEDIMIENTO

1. Tome la hoja de lechuga romana y corte una porción pequeña de ambos bordes. Coloque las sobras a un lado para el compostaje. Ponga la lechuga sobre el plato.
2. Tome una cucharada de frijoles pintos y colóquelos dentro de la hoja de lechuga.
3. Sobre la tabla de cortar, tome 2 o 3 rodadas de pepino y córtelos en pedacitos pequeños.
4. Ralle la zanahoria con un rallador.
5. Quite las hojas de cilantro del tallo y póngalas en una pilita. Amontone el cilantro con los dedos y córtelo más pequeño.
6. Acerque el plato con la lechuga y los frijoles. Anide los pedacitos de pepino, la zanahoria rallada, y el cilantro cortado sobre los frijoles.
7. Finalmente agregue salsa, aderezo, limón amarillo, o limón verde sobre el taquito.
8. ¡Buen Provecho!

