



## Ensalada con tornillos integrales a la mexicana

Ensalada con pasta: Tornillos integrales Doria a la mexicana

### Ingredientes

- 1 paquete de Tornillos Integrales Doria por 500 gr
- 500 gr de carne molida
- 2 cebollas cabezonas blancas picadas
- 3 hojas de perejil fresco picado
- 3 tomates chonto picado
- Queso blanco rallado al gusto
- Sal al gusto
- Aguacate picado
- 1 lechuga picada
- 2 hojas de cilantro picado
- 250 gr de frijol previamente cocinado
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Totopos o nachos

### Preparación

1. En una olla con abundante agua hirviendo agregamos los Tornillos Integrales Doria, recuerda que por cada 100 gr de pasta necesitamos 1 litro de agua mezclado con 1 cucharadita de sal. Los dejamos cocinar a fuego alto de 9 a 12 minutos.
2. Mientras se cocina la pasta, en un sartén con aceite caliente cocinamos la carne molida y agregamos sal.
3. Una vez terminada la cocción de los Tornillos Integrales Doria, los pasamos por agua fría y los escurrimos muy bien.
4. En un recipiente ponemos la lechuga, la cebolla, la carne molida, el perejil, el tomate, el cilantro, los frijoles y los Tornillos Integrales Doria, mezclamos todos los ingredientes.
5. Servimos en un plato para ensalada y le añadimos por último el queso rallado, el aguacate y el cilantro picado.
6. Podemos decorar con unos totopos o nachos
7. Ahora disfruta de nuestra deliciosa Ensalada con pasta: Tornillos integrales Doria a la mexicana