



TACOS DE LANGOSTINOS CON AGUACATE

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de aguacate, crudo [190 g]
- 8 unidades de tomate cherry, crudo [225 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla morada, cruda [20 g]
- 8 unidades medianas de langostino, crudo [320 g]
- 1 unidad mediana de lima, cruda [115 g]
- 4 Fajitas de fajitas integrales mercadona [144 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela los langostinos cocidos y con cuidado quítales la piel. Una vez estén limpios, sin cáscaras, córtalos en trozos de tamaño medio.
- 2º Corta los tomates cherry en mitades y el aguacate en dados. Corta también en láminas o trozos pequeños la cebolla y termina picando finamente el cilantro.
- 3º En un recipiente mezcla todos los ingredientes que acabas de cortar: los langostinos, los tomates cherry, el aguacate, la cebolla y el cilantro picado. Exprime el zumo de la lima por encima, añade un poco de sal y mezcla con suavidad.
- 4º Rellena cada tortilla con lo anterior y, si eres amante del picante, no dudes en añadir unas gotas de picante por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [349 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	404 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	45 %
H. CARBONO	12 g	41 g	16 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	63 mg	220 mg	9 %