



## TACOS

Pueden ser con carne, con pescado, con marisco o con opciones de proteína vegetal como el tofu.

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 Tortillas de tortillas de maíz [Hacendado] - No gluten [78 g]
- 1/2 Paquete de cola de gambón - Hacendado [125 g]  1 filete pequeño de pollo, pechuga, plancha [68 g]  150 gramos de tiras de Potón [Lidl]  100 gramos de filetes ternera blanca Mercadona  1.5 raciones individuales de tofu [150 g]  1/2 porción grande de pulpo, hervido [100 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 2 cucharadas soperas de maíz, hervido, en lata [40 g]
- 1/2 unidad mediana de lima, cruda [58 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 1 guarnición de lechuga [35 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 30 gramos de kefir

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Empieza marinando las colas de gambón o la pieza de proteína que vayas a usar con aceite de oliva, un diente de ajo picado, pimienta y sal. También puedes usar algún sazón para burritos o fajitas. Esto lo puedes hacer con un poco más de antelación para conseguir más sabor.
- 2º Mientras marina la proteína prepara los toppings: - Pico de gallo: pica en trocitos pequeños los pimientos y el tomate. Añade el maíz y aliña con el zumo de media lima y cilantro fresco si te gusta. También podrías usar unos taquitos de mango. - Cebolla: córtala en juliana fina. Puedes usar cebolleta, cebolla morada, cebolla blanca... La que te guste. Para quitarle un poco el picante remójala en agua fría con un buen chorro de vinagre. También la puedes encurtir. - Aguacate: puedes cortarlo en láminas, en cubos y añadirlo al pico de gallo, aplastado en la base de la tortilla o también puedes usar guacamole ya preparado. - Lechuga: corta una o dos hojitas muy finas o úsalas como segunda base para los ingredientes.
- 3º Cocina las colas de gambón a fuego medio-alto para que no se pasen y tengan el punto de cocción justo.
- 4º Calienta los tacos en una sartén a fuego alto por los dos lados.
- 5º Monta los tacos y decora con cebolla morada encurtida y un poco de kéfir o crème fraiche y finaliza con unas gotitas de lima.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [562 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	516 kcal	26 %
PROTEÍNA	4 g	25 g	50 %
H. CARBONO	10 g	56 g	22 %
AZÚCARES	2 g	11 g	13 %
GRASA	3 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	43 %
SODIO	113 mg	637 mg	27 %