

**TACOS AL PASTOR** 20 minutos 1 hora y 10 minutos 6 porciones**INGREDIENTES**

- 1 pieza de clavo de olor
- 1 cucharadita de orégano (2 g)
- 1 cucharadita de comino entero (2 g)
- 10 gramos de chile ancho seco, asado y sin semillas
- 10 gramos de chile guajillo, asado y sin semillas
- 1 pieza de chile chipotle seco (5 g) y sin tallo
- 50 gramos de jugo de naranja natural
- 35 gramos de cebolla blanca, asada
- 1 Pieza de diente de ajo (5 g)
- 1 pieza de jitomate guaje o saladet (65 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 10 gramos de manteca de cerdo o 10 gramos de mantequilla
- 700 gramos de milanesa de cerdo o 700 gramos de milanesa de res o 700 gramos de milanesa de pollo
- 200 gramos de piña rebanada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (183 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	201 kcal	10 %
GRASA	3 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	38 mg	69 mg	23 %
SODIO	258 mg	470 mg	20 %
H. CARBONO	5 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	15 g	27 g	-