



TAQUITOS DE PESCADO LOW CARB

 10 minutos 50 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de cebolla en polvo [2 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1/2 cucharadita de comino [1 g]
- 1/4 pieza de chile chipotle seco [1 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra en polvo [1 g]
- 600 gramos de filete de pescado blanco del nilo
- 5 gramos de cilantro picado crudo
- 225 gramos de jitomate
- 160 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 50 gramos de cebolla morada rebanada
- 1 Pieza de chile serrano [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 10 gramos de jugod de limón
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 75 gramos de lechuga
- 3 piezas de limón [204 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [228 g]	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	143 kcal	7 %
GRASA	2 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	7 mg	15 mg	5 %
SODIO	351 mg	801 mg	33 %
H. CARBONO	4 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	-