



TACOS DE GAMBONES

15 minutos
25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 10 Piezas de gambón (75 g)
- 2 Piezas de tortilla de maíz (60 g)
- queso rallado mozzarella
- 1/2 Taza picada de pimiento (68 g)
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada (58 g)
- 1 Cucharadita de ajo crudo (3 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g), zumo de lima, cilantro y jalapeños (si te gustan)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los vegetales: Lava y corta en juliana el pimiento morrón y la cebolla. Pica finamente el ajo.
- 2º Saltear los camarones: Calienta el aceite de oliva en un sartén a fuego medio. Añade el ajo picado y sofríe por 1 minuto. Agrega los camarones y cocina hasta que estén rosados (3-4 minutos). Sazonar con sal, pimienta y orégano.
- 3º Cocinar los vegetales: En el mismo sartén, añade la cebolla y el pimiento. Cocina hasta que estén suaves (5 minutos).
- 4º Montar los tacos: Calienta las tortillas en un comal. Coloca una capa de queso , añade los camarones y los vegetales salteados junto al aliño. Dobra las tortillas y cocina por ambos lados hasta que el queso se derrita.
- 5º Servir: Sirve caliente con aliño al gusto y acompaña con una rodaja de lima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (328 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	441 kcal	22 %
PROTEÍNA	11 g	37 g	74 %
H. CARBONO	11 g	37 g	14 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	81 mg	267 mg	11 %