






TACOS GOBERNADOR VERSIÓN FIT

Esta versión de los famosos tacos gobernador reduce la grasa utilizando queso bajo en grasa y tortillas integrales. El camarón aporta una gran cantidad de proteínas, y el uso de vegetales frescos eleva el perfil nutricional del platillo.

-  15 minutos
-  25 minutos
-  1 porción

INGREDIENTES

- 20 Piezas de camarón crudo (150 g)
- 2 Piezas de tortilla de maíz (60 g)
- 2 porciones de queso oaxaca lala light (60 g)
- 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)

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 bajo en grasa, añade los camarones y los vegetales salteados. Dobla las tortillas y cocina por ambos lados hasta que el queso se derrita.
- 5º Servir: Sirve caliente con salsa al gusto y acompaña con una rodaja de limón.
- 6º Servir: Sirve caliente con salsa al gusto y acompaña con una rodaja de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (403 g)	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	515 kcal	26 %
GRASA	4 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
COLESTEROL	70 mg	284 mg	95 %
SODIO	87 mg	350 mg	15 %
H. CARBONO	9 g	37 g	12 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	55 g	—