



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 | — |