



TACOS AL PASTOR FIT

Tacos al pastor saludables, preparados con lomo de cerdo magro y tortillas integrales. Son fáciles de hacer y tan deliciosos como los tradicionales, pero con menos grasa.

 20 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 10 Porciones de lomo de cerdo [300 g]
- 3 Piezas de tortilla de maíz [90 g]
- 1/4 Taza picada de piña [41 g]
- 2 piezas de chile guajillo [60 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 3 Disparos de un segundo de spray para cocinar Pam [3 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 1/2 Pieza mediana de limon [29 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Marinar la carne: • En una licuadora, coloca los chiles guajillo (sin semillas), el ajo, la cebolla, el comino, el jugo de naranja, una pizca de sal y pimienta. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea. • Coloca las tiras de carne en un tazón grande y vierte la marinada sobre ellas. Asegúrate de que todas las piezas estén cubiertas con la mezcla. • Cubre el tazón con plástico o un paño limpio y deja marinar en el refrigerador por al menos 15 minutos (o hasta 2 horas si tienes tiempo).
- 2º lomo
- 3º Cocinar la carne: • Calienta una sartén grande a fuego medio y rocíala con aceite en spray. • Agrega las tiras de carne marinada y cocina durante 8-10 minutos, moviendo de vez en cuando, hasta que estén bien cocidas y doradas.
- 4º Calentar las tortillas: • Coloca las tortillas integrales en un comal caliente. Caliéntalas durante 30 segundos por cada lado, hasta que estén suaves y flexibles.
- 5º Montar los tacos: • Rellena cada tortilla con 2-3 tiras de carne al pastor. Agrega un poco de piña picada y cilantro fresco por encima.
- 6º Servir: • Acompaña con limón para exprimir sobre los tacos antes de comer. ¡Disfruta tus tacos al pastor fit!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [560 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	717 kcal	36 %
GRASA	4 g	22 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
COLESTEROL	32 mg	177 mg	59 %
SODIO	30 mg	165 mg	7 %
H. CARBONO	10 g	58 g	19 %
AZÚCARES	1 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	13 g	71 g	—