

TOSTADAS DE SALPICÓN



Estas tostadas de salpicón combinan la frescura de verduras picadas y el sabor jugoso de carne deshebrada sazonada con un toque cítrico. Son una opción ligera, nutritiva y deliciosa para una comida completa o una botana para compartir. La mezcla equilibrada de proteínas, fibra y carbohidratos hace que sea un platillo saludable y lleno de sabor.

 15 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 4 Tostadas de tostadas Sanissimo Horneadas (48 g)
- 10 Porciones de carne deshebrada (300 g)
- 1/2 Taza picada de lechuga romana (24 g)
- 1 Pieza de tomate (111 g)
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada (58 g)
- 1/4 Taza picada de zanahoria (32 g)
- 1/4 Taza de pepino (26 g)
- 1/4 Taza de cilantro (4 g)
- 2 Piezas medianas de limon (116 g)
- 2 cucharaditas de vinagre blanco (10 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 Tercio de aguacate hass (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocción: Si usas carne de res, hierva 300 g de falda o pecho en agua con sal, ajo y laurel durante 1-1.5 horas o hasta que esté suave. Para pollo, cocina una pechuga en agua con sal y ajo durante 20-25 minutos.
- 2º Deshebrar: Una vez cocida, deja que la carne se enfríe lo suficiente para manejarla y desmenúzala con las manos o dos tenedores en tiras finas.
- 3º Lavar y picar: Lava bien la lechuga, el tomate, el pepino, la zanahoria y el cilantro. Pica la lechuga en tiras finas, el tomate y el pepino en cubos pequeños. Ralla la zanahoria y pica la cebolla en tiras finas. Si usas chile serrano, pícalo en rodajas muy finas.
- 4º Reservar: Coloca todas las verduras picadas en un tazón grande.
- 5º Mezclar el salpicón En el tazón grande con las verduras, agrega la carne deshebrada y el cilantro. Vierte el aderezo sobre los ingredientes y mezcla suavemente con movimientos envolventes para que todo se impregne de los sabores. Prueba y ajusta la sazón si es necesario.
- 6º Montar las tostadas Coloca las tostadas en un plato grande. Añade una porción generosa de salpicón sobre cada tostada, distribuyendo la mezcla uniformemente. Si lo deseas, decora cada tostada con rebanadas de aguacate y, opcionalmente, unas gotas de salsa picante al gusto.
- 7º Servir Sirve inmediatamente para que las tostadas mantengan su textura crujiente. Acompaña con una rodaja de limón y una bebida fresca como agua de Jamaica o limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (763 g)	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	1117 kcal	56 %
GRASA	8 g	60 g	93 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	35 mg	264 mg	88 %
SODIO	58 mg	445 mg	19 %
H. CARBONO	8 g	63 g	21 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	34 %
PROTEÍNA	11 g	82 g	—