



TACOS DE LOMO DE CERDO ESTILO BUCHE (MÁS SALUDABLES)

Estos tacos son una alternativa mucho más baja en grasa y calorías a los tradicionales tacos de buche. Usaremos lomo de cerdo magro, que es una carne suave, jugosa y saludable si se cocina adecuadamente. Lo sazonaremos con especias clásicas mexicanas para darle un sabor auténtico que imita al buche.

 20 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 8 Porciones de lomo de cerdo [240 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 2 Cucharaditas de ajo crudo [6 g]
- 1 Cucharadita de hoja de laurel [1 g]
- 1 Cucharadita de hojas de oregano [1 g]
- 1/2 cucharadita de comino [1 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 1/4 Cucharadita de sal de mesa [2 g]
- 1/4 porción de salsa Verde Asada [190 g]
- 1/4 porción de salsa Roja de Chile de Árbol [104 g]
- 6 tortillas taqueras de tortillas de maíz [60 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Estos tacos son una alternativa mucho más baja en grasa y calorías a los tradicionales tacos de buche. Usaremos lomo de cerdo magro, que es una carne suave, jugosa y saludable si se cocina adecuadamente. Lo sazonaremos con especias clásicas mexicanas para darle un sabor auténtico que imita al buche.
- 2º Sellar la carne En una sartén grande [o un comal si no tienes sartén], agrega 1 cucharadita de aceite de oliva. TIP: Si no quieres usar tanto aceite, puedes rociar un poco de spray antiadherente. Calienta la sartén a fuego medio-alto durante 1 minuto para que el aceite esté bien caliente. Añade los ajos picados y las tiras de cebolla a la sartén. Con una cuchara de madera o espátula, revuelve constantemente por 2 minutos hasta que la cebolla se vuelva transparente y huela delicioso. Agrega las tiras de lomo de cerdo a la sartén, distribuyéndolas de manera uniforme para que todas toquen el fondo caliente. Deja que se sellen [es decir, que se doren un poco por fuera] durante 3 minutos sin mover mucho. Luego, voltea las tiras con la espátula para dorarlas del otro lado.
- 3º Sazonar la carne Una vez que las tiras de cerdo estén doradas, reduce el fuego a bajo. Agrega los condimentos: 1 hoja de laurel seca 1 cucharadita de orégano seco 1/2 cucharadita de comino molido 1 pizca de pimienta negra molido 1 cucharadita de sal Revuelve todo muy bien para que las especias cubran la carne. Añade 1/4 de taza de caldo de pollo [o agua si no tienes caldo]. Esto ayudará a que la carne quede jugosa y tierna, similar a cómo queda el buche tradicional. Tapa la sartén y deja cocinar a fuego bajo durante 10 minutos, moviendo ocasionalmente para que no se pegue.
- 4º Calentar las tortillas Mientras la carne termina de cocinarse, calienta las tortillas de maíz. En otro comal o sartén limpio, coloca las tortillas una por una a fuego medio y calienta por 30 segundos por cada lado. TIP: Si las quieres más suaves, cúbre las con un paño limpio mientras las calientas.
- 5º Armar los tacos Coloca las tortillas calientes en un plato. Añade 2 cucharadas de la carne cocida en el centro de cada tortilla. Decora cada taco con: Cilantro fresco picado Unas gotas de limón al gusto Salsa verde o roja baja en grasa, si prefieres más sabor.
- 6º Tip adicional: Acompáñalos con nopales asados o una ensalada fresca de tomate y aguacate. Si te sobra carne, puedes refrigerarla y usarla para otros platillos, como burritos o tostadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [648 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	595 kcal	30 %
GRASA	3 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
COLESTEROL	22 mg	142 mg	47 %
SODIO	123 mg	794 mg	33 %
H. CARBONO	7 g	45 g	15 %
AZÚCARES	1 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
PROTEÍNA	9 g	60 g	—