



TACOS DORADOS DE PAPA CON GUACAMOLE LIGERO

Tacos crujientes rellenos de puré de papa, servidos con guacamole ligero y una guarnición de ensalada fresca.

 20 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 3 tortillas medianas de tortillas de maíz (75 g)
- 1 Pieza de papa cocida (140 g)
- 2 Tercios de aguacate hass (60 g)
- 1/2 Pieza de tomate (56 g)
- 1/2 Pieza mediana de limon (29 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1/2 Taza picada de lechuga (18 g)
- 1 Cucharada de queso crema (15 g)
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra (1 g)
- 1/4 Taza de leche lala light deslactosada (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocción de las papas: Lava bien las papas para retirar cualquier residuo de tierra. En una olla, agrega suficiente agua para cubrir las papas y colócala en la estufa a fuego alto. Lleva el agua a ebullición. Cocina las papas por aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que al pincharlas con un tenedor, éste entre fácilmente.
- 2º Preparar el puré de papa: Una vez cocidas, retira las papas del agua caliente con cuidado y déjalas enfriar un poco para que puedas manejarlas sin quemarte. Pela las papas: la cáscara debe desprenderse fácilmente con las manos o con la ayuda de un cuchillo pequeño. Coloca las papas en un tazón grande y machácalas con un tenedor, un machacador de papas o una cuchara robusta hasta obtener una consistencia uniforme. Agrega 2 cucharadas de leche baja en grasa para que el puré sea más suave y cremoso. Mezcla bien. Sazona con una pizca de pimienta y sal baja en sodio (si es permitido en la dieta del paciente).
- 3º Formar los tacos: Coloca una tortilla de maíz en un plato. Toma una cucharada grande del puré de papa y extiéndela en una línea en el centro de la tortilla. Enrolla la tortilla con cuidado, asegurándote de que quede bien cerrada. Si es necesario, utiliza un palillo para mantener el taco cerrado. Repite este proceso con todas las tortillas.
- 4º Dorando los tacos: Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y añade 1 cucharadita de aceite de oliva. Coloca los tacos en la sartén con cuidado, dejando espacio entre cada uno. Cocina los tacos durante 3-4 minutos por cada lado, volteándolos con unas pinzas hasta que estén dorados y crujientes. Retíralos del sartén y colócalos sobre un plato con una toalla de papel para absorber cualquier exceso de grasa.
- 5º Preparar el guacamole ligero: En un tazón pequeño, coloca la pulpa del aguacate y machácala con un tenedor hasta obtener una textura suave. Añade el jitomate picado, una cucharadita de jugo de limón y una pizca de pimienta. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén integrados. Ajusta el sabor si es necesario con un poco más de limón o pimienta.
- 6º Montar el platillo: Sirve los tacos dorados en un plato y acompaña con el guacamole ligero. Añade una porción de lechuga picada a un lado como guarnición. Si lo deseas, puedes agregar una pequeña cucharada de crema baja en grasa encima de los tacos o la lechuga.
- 7º Consejos para principiantes: Si las tortillas se rompen al enrollarlas: Calientalas previamente en un comal o sartén caliente durante unos segundos. Esto las hará más flexibles y fáciles de manejar. Herramienta para machacar papas: Si no tienes un machacador, usa el reverso de un vaso o una cuchara grande. Cuidado al dorar: Mantén el fuego medio para evitar que se quemen los tacos antes de que queden crujientes.
- 8º Montar el platillo: Sirve los tacos dorados en un plato y acompaña con el guacamole ligero. Añade una porción de lechuga picada a un lado como guarnición. Si lo deseas, puedes agregar una pequeña cucharada de crema baja en grasa encima de los tacos o la lechuga.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [457 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	501 kcal	25 %
GRASA	5 g	21 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
COLESTEROL	3 mg	15 mg	5 %
SODIO	32 mg	144 mg	6 %
H. CARBONO	15 g	70 g	23 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	60 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	—