



TACOS DE CARNE ASADA CON GUACAMOLE

Estos tacos son una joya del norte de México. La carne de res se marina con jugo de limón, ajo y especias, luego se asa a la parrilla hasta quedar jugosa por dentro y doradita por fuera. Se sirven en tortillas calientes, con guacamole, cebolla asada y una salsa picosita. Perfectos para una comida entre amigos o familia.

 20 minutos 35 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Pieza de arrachera cruda (187 g)
- 2 Piezas medianas de limon (116 g)
- 2 Cucharaditas de ajo crudo (6 g)
- 1/2 Cucharada de salsa de soya (tamari) (9 g)
- 1 Cucharadita de hojas de oregano (1 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 2 tortillas medianas de tortillas de maíz (50 g)
- 2 Tercios de aguacate hass (60 g)
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada (58 g)
- 2 piezas de chile verde (Serrano) (26 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Marinar la carne: • En un tazón, mezcla el jugo de limón, ajo picado, salsa de soya, orégano, sal y pimienta. • Coloca la carne en la mezcla y deja marinar durante 15-20 minutos (si tienes más tiempo, 1 hora en el refri le dará aún más sabor).
- 2º Asar la carne: • Precalienta la parrilla o un sartén a fuego alto y añade un poco de aceite. • Asa la carne durante 3-4 minutos por cada lado, dependiendo del grosor y del término deseado. Debe quedar doradita por fuera y jugosa por dentro. • Retira y deja reposar 5 minutos antes de picarla en trozos pequeños o tiras.
- 3º Preparar los complementos: • Asa las rodajas de cebolla y los chiles serranos hasta que estén bien dorados. • Prepara un guacamole sencillo machacando el aguacate con un poco de sal y limón.
- 4º Armar los tacos: • Coloca la carne picada en cada tortilla, agrega guacamole, cebolla asada y un chile serrano si te gusta el picante. • Acompaña con limón y tu salsa favorita.
- 5º Si quieres un toque extra, agrega un poco queso asadero derretido en la tortilla antes de poner la carne.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (513 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	619 kcal	31 %
GRASA	6 g	30 g	46 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	37 %
COLESTEROL	23 mg	117 mg	39 %
SODIO	129 mg	659 mg	27 %
H. CARBONO	9 g	47 g	16 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	50 %
PROTEÍNA	9 g	48 g	—