



TACOS DORADOS DE REQUESÓN

 20 minutos 3 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 30 cucharadas de requesón promedio [360 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 9 piezas de tortilla [270 g]
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada [29 g]
- 6 cucharadas de guacamole [84 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica finamente la cebolla y agrégala a un sartén junto con el ajo picado, el requesón y un poco de epazote, sazona con sal y pimienta, y cocina por 10 minutos.
- 2º Rellena las tortillas con el requesón, forma tacos y fríe.
- 3º Sirve los tacos con el guacamole y la cebolla morada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [273 g]	% DDR
ENERGÍA	178 kcal	486 kcal	24 %
GRASA	8 g	21 g	33 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	11 mg	30 mg	10 %
SODIO	528 mg	1439 mg	60 %
H. CARBONO	19 g	51 g	17 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	—