



TACOS DE SALMÓN RYN

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 75 gramos de salmón, ahumado
- 50 gramos de tomate o 50 gramos de pepino
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 40 gramos de fajitas (2 fajitas pequeñas)
- 40 gramos de yogur, desnatado, natural
- 2 cucharadas soperas de vinagre de manzana (30 g)
- 20 gramos de col repollo, cruda o 20 gramos de lechuga
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 15 gramos de zumo de lima, (1 cucharada) o zumo de limón.
- 25 gramos de cebolla morada
- 20 gramos de rúcula

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para hacer la cebolla encurtida: Ponemos en un cazo, el vinagre de manzana y dos cucharadas de agua. Cuando empiece a hervir, añadir la cebolla cortada en juliana y una pizca de sal. Mezclar bien y retirar del fuego, dejar enfriar
- 2º Picar de forma fina la lechuga/col y la rúcula. Picar el pepino/tomate y el pimiento, lavar bien. Mezclar todas las verduras, añadir el aceite de oliva, sal y el zumo de lima o limón.
- 3º Calentar las tortitas unos segundos Y montar los tacos con los ingredientes añadiendo por último el yogur por encima.
- 4º Calentar las tortitas unos segundos Y montar los tacos con los ingredientes añadiendo por último el yogur por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (395 g)	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	295 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	54 %
H. CARBONO	2 g	9 g	4 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	350 mg	1383 mg	58 %