Laura Perez
Nutriólogo · 12309760

TACOS DE JICAMA

Deliciosas tacos de jícama rellenos de cacahuate y chamoy , ¡Ideales para un rico snack!

30 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 taza de jicama picada (60 g)
- 14 piezas de cacahuate (12 g)
- 1/2 pieza de limón (34 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar las tortillas de jícama: Pela la jícama y córtala en rebanadas muy delgadas (puedes usar una mandolina o cuchillo afilado). Procura que tengan forma circular.
2º Marinar: Exprime un poco de jugo de limón sobre las rebanadas de jícama para darles un toque fresco.
3º Montar los tacos: Coloca unas cucharaditas de cacahuates en el centro de cada rebanada de jícama.
4º Agregar sabor: Rocía chamoy sobre los cacahuates. Espolvorea chile en polvo al gusto.
5º Doblar y servir: Dobla las rebanadas como si fueran tacos o sírvelas abiertas como “tostaditas” frescas. Puedes agregar pepino rallado o zanahoria para más volumen y fibra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (194 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	194 kcal	10 %
GRASA	6 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	95 mg	185 mg	8 %
H. CARBONO	11 g	21 g	7 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	–