



TACOS MEXICANOS DE PICADILLO DE COLIFLOR

 4 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de migas de coliflor ultracongeladas mercadona
- 1 pizca de comino
- 1 cucharada sopera de pimentón dulce
- 2 cebollas morada
- 100 gramos de vinagre de manzana
- 1 cucharada de café colmada de azúcar, blanco [4 g]
- 1 unidad mediana de aguacate [190 g]
- 4 Tortas de tortillas integrales de trigo [mercadona] [144 g]
- cilantro al gusto
- 1 unidad mediana de lima, o limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Añade un poco de aceite de oliva en una sartén grande y calienta a fuego medio-alto.
- 2º Añade las migas de coliflor en tandas para evitar que suelten demasiada agua. Saltéalas hasta que comiencen a caramelizarse
- 3º Cuando tengan un poco de color, retíralas del fuego y condiméntalas con sal, pimienta, comino y pimentón.
- 4º Corta la cebolla roja en juliana fina y colócala en un bol para reservar.
- 5º Hierve el vinagre con la misma cantidad de agua, una pizca de sal y el azúcar. Vierte la mezcla sobre la cebolla y resérvala en el refrigerador por lo menos una hora.
- 6º Calienta las mini tortillas de trigo en una sartén por ambos lados y luego añade las migas de coliflor, aguacate en rodajas, pepinillos, la cebolla y acompaña con lima y cilantro.
- 7º Calienta las mini tortillas de trigo en una sartén por ambos lados y luego añade las migas de coliflor, aguacate en rodajas, pepinillos, la cebolla y acompaña con lima y cilantro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (234 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	189 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	12 %
H. CARBONO	10 g	24 g	9 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	4 mg	9 mg	0 %