



TACOS DE PESCADO CON GUACAMOLE Y ENSALADA_

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g] o 150 gramos de pollo, pechuga o 150 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo
- 2 tacos maíz
- 1 unidad mediana de aguacate
- Tomate, natural
- 1/2 unidad pequeña de cebolla
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el pescado: Sazona el pescado con sal, pimienta y un poco de jugo de limón. Cocina en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva a fuego medio hasta que se deshaga fácilmente con un tenedor, aproximadamente 3-4 minutos por lado.
- 2º Preparar el guacamole: En un bol pequeño, aplasta el aguacate con un tenedor y mézclalo con el tomate picado, la cebolla morada y el cilantro. Añade un poco de sal y jugo de limón al gusto. *También puedes comprarlo hecho.
- 3º Preparar las tortillas: Calienta las tortillas en una sartén durante unos segundos por cada lado.
- 4º Montaje: Coloca el pescado en las tortillas, añade el guacamole y sirve con un poco más de cilantro fresco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [438 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 135 kcal | 591 kcal | 30 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 38 g | 77 % |
| H. CARBONO | 12 g | 51 g | 19 % |
| AZÚCARES | 0 g | 2 g | 2 % |
| GRASA | 6 g | 25 g | 36 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 6 g | 28 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 6 g | 23 % |
| SODIO | 30 mg | 133 mg | 6 % |