



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 %