



TACOS VEGETALES

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 4 piezas de tortilla de maíz (120 g) o 2 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (70 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate (95 g)
- 5 cucharadas de hummus (75 g)
- 1/4 unidad mediana de cebolla (35 g)
- 1 guarnición de espinaca, cruda (50 g) o 1 ración individual de lechuga (70 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos la cebolla, el aguacate y el tomate en cubitos pequeños, lo mezclamos y reservamos.
- 2º Montamos los tacos poniendo una capa fina de hummus en toda la tortilla, ponemos la lechuga o espinaca y encima la mezcla de aguacate, tomate y cebolla.
- 3º Nota: antes de montar el taco se puede calentar la tortilla en la sartén

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (297 g)	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	455 kcal	23 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	27 %
H. CARBONO	21 g	61 g	24 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	37 %
SODIO	178 mg	527 mg	22 %