



Tacos saludables con base de lechuga - FF360

Ingredientes (para 2 personas / 4 tacos grandes):

- 4 hojas grandes de lechuga romana (lavadas y secas)
- 200 g de carne picada magra (5% grasa) o 80 g de soja texturizada rehidratada
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón dulce o picante (al gusto)
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 pizca de sal y pimienta negra al gusto
- ½ aguacate
- 1 tomate pequeño
- Zumo de ½ lima o limón
- 2 cucharadas de yogur natural desnatado (opcional, para salsa)

Preparación:

1. Prepara el relleno: En una sartén antiadherente, saltea la carne (o la soja texturizada previamente hidratada) con las especias a fuego medio-alto durante unos 5-7 minutos, removiendo bien.
2. Corta los toppings: Pica el tomate en cubitos pequeños y el aguacate en rodajas finas o trozos pequeños.
3. Monta los tacos: Coloca una base de lechuga, añade la carne caliente encima, reparte el tomate y el aguacate, y exprime un poco de lima o limón por encima.
4. Salsa ligera (opcional): Añade una cucharadita de yogur natural encima de cada taco para un extra de frescor.

Perfecto para: Cenas ligeras, rápidas y sabrosas. También ideal para comidas divertidas en familia.

Información nutricional aproximada por taco (con carne magra y sin yogur):

- Calorías: 120 kcal
- Proteínas: 13 g
- Grasas: 6 g (mayoría insaturadas del aguacate)
- Carbohidratos: 3 g
- Fibra: 2 g