

EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable
con la siguiente comida



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

TACOS DE BISTEC CON GUACAMOLE



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

INGREDIENTES (4 pzas)

- 8 tortillas de maíz
- 2 aguacates
- 8 piezas de nopales
- 2 jitomate
- 1/2 de cebolla morada
- 50 mililitros vinagre de manzana
- 100 mililitros de agua
- Pisca de orégano
- 2 chiles jalapeños
- 50 gramos de cilantro
- 8 cebollas cambray
- 400 gramos de frijol
- 2 gramos de pimienta
- 1 gramo de sal



PREPARACIÓN

- 1. En un recipiente agregar un poco de aceite, pimienta molida, sal y el bistec y dejar marinar durante 15 minutos.**
- 2. Picar ajo finamente, agregar el ajo a un sartén con aceite y agregar el bistec hasta que este cocido, enfriar y cortar en tiras.**
- 3. Triturar en un recipiente el aguacate con ayuda de un tenedor, agregar el chile jalapeño cortado en cubos posteriormente agregar el jugo de limón y sazonar con sal y pimienta.**



PREPARACIÓN

4. **Envolver las cebollas cambray con papel aluminio y colocarlas en un sartén caliente hasta que estén suaves.**
5. **Filetear la cebolla morada y mezclar el vinagre de manzana con el agua, sal, pimienta y orégano. Dejar reposar durante 30 minutos.**
6. **Calentar dos tortillas de maíz, agregar aguacate en la base de la tortilla, agregar los frijoles, la carne cortada en tiras, la cebolla cambray, los nopales, el chile jalapeño, la cebolla morada y por último poner un poco de cilantro picado.**



VALOR NUTRIMENTAL

	Carbohidratos	Proteína	Grasas	kcal
120 g de bistec	0 g	28.8 g	3.2 g	144 kcal
2 tortillas de maíz	27 g	3.2 g	7.8 g	63 kcal
1/2 pza de aguacate	3.2 g	1.1 g	8 g	88.4 kcal
2 pzas de nopal	1.4 g	1.8 g	0.1 g	13.6 kcal
1/2 jitomate	1.5 g	0.5 g	0.1 g	8.9 kcal
2 pzas cebollas de cambray	2.4 g	0.4 g	0 g	10.4 kcal
50 g de frijol negro	7.4 g	4.3 g	0.3 g	49.3 kcal
Total	42.9 g	40.1 g	19.5 g	377.6 kcal



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19

RECETAS ELABORADAS POR

Chef Juan José Pimentel Vázquez
Lic. en Gastronomía por el
Instituto Culinario de México
Miembro de la Selección Mexicana
de Artes Culinarios

BALANCE NUTRICIONAL ELABORADO POR:

Selma Ramírez Martínez
Lic. en Nutrición por la
Benemérita Universidad
Autónoma de Puebla
Certificada en
Nutrición Deportiva



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19