

EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable
con la siguiente cena



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

TACOS DE LECHUGA CON ATÚN



SECTEI | INDEPORTE | COVID-19

INGREDIENTES (4 pzas)

- 8 hojas de lechuga orejona
- 4 latas de atún en agua
- 200 gramos de frijol negro enteros de lata
- 1 aguacate
- 20 mililitros de aceite de olivo
- 20 gramos de granos de elotes dulces
- 100 gramos de garbanzos
- 4 piezas de rábanos
- 2 piezas de nopales
- 2 chiles jalapeños
- 2 gramos de sal
- 2 gramos de pimienta molida



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

PREPARACIÓN

- 1. Remojar los garbanzos un día antes y cocinar en agua durante 1 hora y reservar.**
- 2. Desinfectar la lechuga orejona y drenar el agua de la lata de atún.**
- 3. Cortar en cubos el aguacate y de igual forma el chile jalapeño, así como el nopal en cuadros y cocinar en agua con sal.**
- 4. Cortar los rábanos en láminas y reservar.**



PREPARACIÓN

5. En un recipiente mezclar los garbanzos con el frijol, el chile jalapeño, granos de elotes dulces y sazonar con sal y pimienta.
6. Rellenar la hoja de lechuga con el atún y agregar la ensalada de garbanzos con frijol, chile y nopales después agregar los rábanos en láminas y por último agregar un chorrito de aceite de olivo en cada taco de lechuga.



VALOR NUTRIMENTAL

	Carbohidratos	Proteína	Grasas	kcal
1 lata de atún	0 g	29.2 g	8.4 g	192.4 kcal
1/4 pza de aguacate	1.6 g	0.6 g	4.0 g	44.2 kcal
5 ml de aceite de olivo	0 g	0 g	5.0 g	45 kcal
5 g de elotes	0.9 g	0.2 g	0.1 g	4.6 kcal
38 g de lechuga	1.2 g	1 g	0.35 g	12 kcal
25 g de garbanzos	4.9 g	2.2 g	0.6 g	33.9 kcal
50 g de frijol negro	7.4 g	4.3 g	0.3 g	49.3 kcal
1/2 pza de nopales	0.3 g	0.5 g	0 g	3.4 kcal
Total	16.3 g	38 g	18.7 g	384.8 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