

TACOS DE JAMÓN CARIBEÑO

1 porción

INGREDIENTES

- ½ taza de cebolla en tiras
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 50g de jamón de pavo en cubos
- 1 calabaza cortada en medias lunas
- ½ taza de piña natural en cubitos
- 1 chile guajillo cortado en tiras
- 2 tortillas de maíz
- Sal y pimienta negra

PROCEDIMIENTO

1. Saltear la cebolla en un sartén con aceite.
2. Agregar el jamón y la calabaza. Salpimentar.
3. Cocinar por 2 minutos a fuego bajo moviendo constantemente.
4. Agregar la piña, chile y cocinar por 1 minuto más.
5. Formar los taquitos y servir acompañado de una ensalada de hojas verdes.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	310
Proteínas (g)	6.5
Hidratos de Carbono (g)	46
Fibra (g)	4.2
Lípidos (g)	9
Colesterol	27