

TORTITAS DE CANGREJO 1 porción

INGREDIENTES

- ½ taza de pulpa de cangrejo
 - 1 clara de huevo
 - 1 cucharadita de aceite vegetal
 - ¼ taza de pan molido
 - Sal y pimienta negra
- Para la salsa cruda:
- ½ jitomate picado en cubitos
 - 1 cucharada de chile verde picado finamente
 - 1 cucharada de cilantro picado
 - 1/3 taza de rábanos en cubitos
 - 1/3 taza de jícama en cubitos
 - El jugo de un limón

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar el cangrejo, clara, pan molido y salpimentar.
2. Formar tortitas y cocinar en un sartén con el aceite.
3. Para la salsa, mezclar todos los ingredientes y dejar reposar en refrigeración por 5 minutos.
4. Servir las tortitas acompañadas con la salsa cruda.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	206
Proteínas (g)	20.8
Hidratos de Carbono (g)	15
Fibra (g)	3
Lípidos (g)	6.7
Colesterol	62.6