



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

TAQUITOS DE RES CON SALSA POPEYE

1 porción

INGREDIENTES

- ½ taza de carne deshebrada de res
- 1 pieza de jitomate en cubitos
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 tortillas de maíz

Para la salsa:

- ¼ de taza de espinacas blanqueadas
- Caldo de pollo sin grasa
- ¼ de taza de yogurt natural sin azúcar

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar carne, jitomate, cebolla y cilantro. Salpimentar.
2. Formar los taquitos con el relleno anterior

Para la salsa:

3. Licuar todos los ingredientes y calentar la salsa en una olla hasta que tome consistencia.
4. Poner la salsa a manera de fondo y acomodar los taquitos.
5. Decorar al gusto.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	267
Proteínas (g)	15
Hidratos de Carbono (g)	34
Fibra (g)	6
Lípidos (g)	7.4
Colesterol (mg)	25