



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

BURRITOS DE SALMÓN AHUMADO CON JOCOQUE

1 porción

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de jocoque seco
- 2 cucharadas de puré de chipotle
- 20g de salmón ahumado en trozos
- ½ jitomate en julianas
- 2 tortillas de harina de trigo (taqueras)

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar el jocoque con chipotle y salpimentar.
2. Calentar las tortillas de harina y untar la mezcla anterior.
3. Rellenar con salmón y jitomate. Formar taquitos o burritos.
4. Servir acompañado de una ensalada o verduras.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	231
Proteínas (g)	14,5
Hidratos de Carbono (g)	38
Fibra (g)	3,5
Lípidos (g)	3,4
Colesterol (mg)	10