

Tacos al pastor



2 porciones

30 minutos

CON TORTILLA DE PLÁTANO VERDE Y PIÑA FRESCA



INGREDIENTS

- 1 plátano verde cocido y rallado
- 100 g de carne magra (pollo o cerdo) marinada
- 2 rodajas de piña fresca
- 1 cucharadita de achiote en pasta
- 1/4 cebolla colorada en juliana
- Cilantro, limón, sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Formar pequeñas tortillas con el plátano cocido.
2. Cocinar las tortillas en sartén antiadherente.
3. Marinar la carne en achiote y jugo de piña, luego cocinar sin grasa.
4. Armar los tacos con carne, piña, cebolla y cilantro.
5. Servir con limón al gusto.

BENEFICIOS NUTRICIONALES:

1. Plátano verde: aporta fibra, almidón resistente y potasio.
2. Carne magra: proteína de buena calidad para músculos y recuperación.
3. Piña: aporta vitamina C, agua y bromelina.
4. Sin fritura: una preparación sencilla, con menos grasa añadida.

Datos de Nutrición

Calorías

Porción: 1 Taco

180

Grasa total ≈ 2.5 g.

Grasa saturada ≈ 0.6 g.

Grasa trans 0 g.

Colesterol ≈ 43 mg.

Sodio ≈ 45–60 mg.

Carbohidratos totales ≈ 22 g.

Fibra dietética ≈ 2.4 g.

Azúcares totales ≈ 6 g.

Azúcares añadidos 0 g.

Proteína ≈ 16 g.

Vitamina C • B6 • B3 • Potasio

*Valores nutricionales estimados. Pueden variar según los ingredientes, cantidades y preparación.

Tacos al pastor



2 servings

30 minutes

WITH GREEN PLANTAIN TORTILLA AND FRESH PINEAPPLE



INGREDIENTS

- 1 cooked and grated green plantain
- 100g of marinated lean meat (chicken or pork)
- 2 slices of fresh pineapple
- 1 teaspoon of annatto paste
- 1/4 red onion, julienned
- Cilantro, lemon, salt and pepper

PREPARATION

1. Form small tortillas with the cooked plantain.
2. Cook the tortillas in a non-stick pan.
3. Marinate the meat in achiote and pineapple juice, then cook without fat.
4. Assemble the tacos with meat, pineapple, onion, and cilantro.
5. Serve with lemon to taste.

NUTRITIONAL BENEFITS:

1. Green banana: provides fiber, resistant starch and potassium.
2. Lean meat: good quality protein for muscles and recovery.
3. Pineapple: provides vitamin C, water and bromelain.
4. No frying: a simple preparation, with less added fat.

Nutrition Facts

Calories

Serving size: 1 Taco

180

Total fat ≈2.5 g.

Saturated fat ≈0.6 g.

Trans fat 0g.

Cholesterol ≈43 mg.

Sodium ≈45–60 mg.

Total carbohydrates ≈22 g.

Dietary fiber ≈2.4 g.

Total sugars ≈6 g.

Added sugars 0 g.

Protein ≈16 g.

Vitamin C • B6 • B3 •

Potassium

*Estimated nutritional values.

May vary depending on ingredients, quantities, and preparation.