

¡Comienza la rebaja calórica!

Tacos de lechuga y pavo

Porciones: 4

Ingredientes:

2 tazas Lechuga orejona, en hojas pequeñas
1 tza Carne de pavo, cocida y deshebrada
1/2 pza Poro, fileteado
1/4 tza Nueces, troceadas
1/4 tza Semillas de girasol
1/4 tza Orejones de chabacanos, fileteados
2 cdas Aceite de oliva

Para el aliño:

1 pza Jitomate, sin semillas y finamente picado
1/4 pza Cebolla morada, finamente picada
1 cda Ajo, finamente picado
1/2 tza Hojas de cilantro fresco, fileteadas
1/4 tza Aceite de oliva
2 pzas Limón, el jugo
c/s Sal y pimienta

Procedimiento:

1. Calentar aceite de oliva en un sartén y saltear el poro por 2 minutos hasta que esté transparente.
2. Agregar pavo, nueces y semillas de girasol. Saltear por 5 minutos más, salpimentar y reservar.
3. **Para el aliño**, mezclar jitomate, cebolla, ajo y cilantro. Verter el aceite de oliva y jugo de limón, incorporar todo y salpimentar. Reposar por 5 minutos.
4. Dar forma de tortilla a las hojas de lechuga con ayuda de unas tijeras, agregar el salteado de pavo y salsear con el aliño.

Jugo verde

Porciones: 4

Ingredientes:

1 pza	Apio, troceado
1 pza	Pepino, pelado, troceado
4 pzas	Limón, jugo
3 ramas	Menta fresca, las hojas
2 cdas	Miel de abeja
c/s	Agua
c/s	Hielo al gusto

Procedimiento:

1. Licuar apio con pepino, jugo de limón y 3 tazas de agua. Agregar hojas de menta y miel, continuar licuando hasta obtener una consistencia ligera y sin grumos.
2. Agregar hielo al gusto.
3. Servir en vasos altos.