



TACOS DELICIOSOS

INGREDIENTES

- ¼ cebolla picada
 - ½ pechuga de pollo en fajitas sal pimentadas
 - ½ c. aceite de aguacate
 - ½ c. sal de ajo
 - 3 tortillas de maíz
 - 1 limón
- SALSA VERDE TAQUERA "LA CHULA"** al gusto



En épocas de frío el consumo de **cebolla** nos ayuda a combatir resfriados e infecciones.

PROCEDIMIENTO

- 1** Sazonar las fajitas de pollo con sal, pimienta y sal de ajo.
- 2** Sancochar en aceite de aguacate la cebolla y agregarle el pollo hasta que esté bien cocinado.
- 3** Calentar las tortillas y agregar el pollo, unas gotas de limón y bañar con la **SALSA VERDE TAQUERA "LA CHULA"** al gusto.

Y listo... ¡A disfrutar!





TOSTADAS LIGHT

INGREDIENTES

- ¼ de cebolla en gajos
 - ½ pimiento asado en rajas (rojo)
 - 2 filetes de pescado de su preferencia, remojado en limón
 - sal y pimienta
 - 1 c. aceite de oliva
 - 2 tostadas
 - ½ aguacate
- SALSA VERDE TAQUERA "LA CHULA"** al gusto



El aguacate regulariza el azúcar en sangre y ayuda a evitar la resistencia a la insulina.

PROCEDIMIENTO

- 1** Se ponen en un sartén la cebolla y el pimiento con el aceite de oliva.
- 2** Cuando ya estén cocinadas se pone el pescado escurrido del jugo a asar, hasta que esté bien cocido se desmenuza.
- 3** En la tostada se coloca el pescado ya cocinado, aguacate en rebanadas y se baña con **SALSA VERDE TAQUERA "LA CHULA"** al gusto.

Y listo... ¡A disfrutar!





TACOS DE MOLIDA

INGREDIENTES

- 1 jitomate picado
- ¼ de cebolla picada
- ½ limón en jugo
- ½ c. de aceite
- ½ kg de carne molida de cerdo
- tortillas de maíz
- cilantro picado
- aguacate rebanado
- **SALSA VERDE TAQUERA "LA CHULA"** al gusto



Consumir *jitomate* nos ayuda a fortalecer el sistema inmunológico

PROCEDIMIENTO

- 1 Se sancochan en aceite el jitomate, la cebolla y la carne.
- 2 Se agrega el jugo de limón y se salpimenta.
- 3 Se calientan las tortillas, se agrega la carne con unas rebanadas de aguacate, cilantro al gusto y se baña con **SALSA VERDE TAQUERA "LA CHULA"**

Y listo... ¡A disfrutar!





CARPACCIO DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 2 calabazas italianas en rebanadas delgadas
- 1 limón en jugo
- Sal y pimienta
- ¼ de cebolla morada en gajos
- **SALSA VERDE TAQUERA "LA CHULA"** al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1** Se extienden en un plato grande las rebanadas de calabaza
- 2** Se bañan con el jugo de limón agregando la cebolla en gajos, se salpimenta y se ponen unas gotas por encima de la **SALSA VERDE TAQUERA "LA CHULA"**.
- 3** Se puede agregar surimi bien picado y queda delicioso con totopos.



Aproximadamente el 90% del peso de la **calabaza** es agua, así que brinda pocas calorías.

Y listo... ¡A disfrutar!

