

TACOS AL PASTOR

Lista de INGREDIENTES

Lomo de cerdo en trozos	80 gramos
Piña en almíbar	½ taza
Aceite de canola	2 cucharaditas
Tortillas de maíz	2 piezas
Cebolla fileteada	2 cucharadas
Chile ancho	50 gramos
Ajo	1 cucharada
Tomate verde grande	1 pieza
Vinagre	1 cucharada
Manteca	1 cucharada
Cebolla	al gusto
Cilantro	al gusto



Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Lave y desinfecte las verduras.
- 2.- Coloque en la licuadora: chiles anchos, ajo, tomate, vinagre, manteca, laurel, tomillo, canela y clavos de olor.
- 3.- Cuele la preparación anterior y agréguela al lomo de cerdo con la piña, previamente escurrida y la cebolla, hasta que se marine.
- 4.- Agregue una cucharada de aceite en una sartén caliente, coloque el adobo con la carne hasta que se guise. Reserve.
- 5.- Caliente las tortillas y coloque el lomo de cerdo.
- 6.- Sirva con cebolla, cilantro y salsa verde al gusto.

Acompañamiento SUGERIDO

Puede colocar un pedazo pequeño de piña para acompañar su taco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)
644	26.2	26	76.3	505	389	102

