

# 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

