

Diferentes opciones de:

## Tacos sin carne ni queso



### Tacos Mexicanos

Porción 2 tacos / Porción: 296.21 kcal

#### Ingredientes:

- 30g taza de frijoles cocidos
- 3/4 taza de espinacas
- 30g taza de cebolla picada
- 30g taza de pimiento verde
- 1/2 tomate picado
- 1 chile serrano
- 1 pizza chile rojo molido
- 3 aceitunas rellenas picadas
- Sal a gusto
- 2 tortillas
- 1 cucharada de aceite de olive
- 1 dientes de ajo



#### Preparación:

1. En un sartén con el aceite de oliva, vierta la cebolla, el ajo, los pimientos y los frijoles y dore un poco. Luego añade las aceitunas.
2. Deje cocinar un poco a fuego mediano como por 15 minutos revolviendo.
3. Ponga la tortilla caliente y rellénela con los frijoles primero, luego el tomate, espinaca, la salsa picante mexicana.

### Tacos de Champiñones

Porción 2 tacos/ Porción: 118 kcal

#### Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz o harina
- 300g de champiñones picados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 2 cucharadas de yogurt natural
- Salsa verde o roja al gusto
- Sal y pimienta al gusto



#### Preparación:

1. En un sartén caliente fríe el ajo, cuando esté dorado agregue los champiñones, el perejil, la sal y la pimienta. Cocina a fuego bajo.
2. Cuando los champiñones estén cocidos retíralos del fuego, escúrrelos y mézclalos con el queso. Sirve con 2 cucharadas de yogurt natural y salsa.

Diferentes opciones de:

## Tacos sin carne ni queso



### Tacos de Garbanzo/ Lentejas o Frijoles

Porción 2 tacos/ Porción: 301.2 kcal

#### Ingredientes:

- 30g Cebolla picada
- 30g tallo de apio picado
- 100g pimiento Amarillo
- 1/2 cucharada de chile jalapeño finamente picado
- 1/2 diente de ajo picado
- 30g de garbanzos escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de jugo de tomate o salsa
- 1/2 cucharada de cilantro seco.
- 1/2 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tortillas de maiz
- 1/2 taza de lechuga romana en tiras



#### Preparación:

1. Saltear la cebolla hasta que esté tierna. Añadir el ajo, los pimientos y el chile y mover durante 3 minutos.
2. Agregue la salsa o el tomate, revuelva para mezclar. Añadir el cilantro y el comino, y sazonar con sal y pimienta.
3. Agregar los garbanzos y mezclar por 2 minutos hasta que este caliente. Sirva con cilantro.

## LOS CLÁSICOS

### Porciones 2 tacos

Tacos de Nopales a la mexicana Kcal: 150 Kcal

Tacos de Frijol (50g) Kcal: 165.5 Kcal

Tacos de Huitlacoche Kcal: 171 Kcal

Tacos de Rajas con 10g de Queso Mozzarella: 191.38 Kcal

Diferentes opciones de:

## Tacos sin carne ni queso



### Tacos de Flor de Jamaica

Porción 2 tacos/ Porción: 201.3 Kcal

#### Ingredientes:

- 1/2 Cebolla
- 100g de tomate verde
- 2 tortillas de maíz o harina
- 150g de flor de jamaica

#### Preparación:

1. Deja remojar las flores de jamaica durante 12 horas. El agua se puede endulzar y usar como agua de jamaica.
2. En una sartén acitrone el ajo y la cebolla bien picados, agregar el tomate y dejarlo dorar unos 5 minutos.
3. Retire del fuego y muele en la licuadora junto con un poco de cilantro fresco, comino, sal y pimienta. En otra sartén dorar las flores de jamaica, agregar la salsa y deje sazonar. Consumase con tortillas calientitas.



### Tacos de Flor de Calabaza

Porción 2 tacos/ Porción: 220.19 Kcal

#### Ingredientes:

- 1 taza de flor de calabaza limpia
- Chiles serranos al gusto
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 ramita de epazote
- Sal al gusto
- 2 tortillas de maíz o harina
- 1/3 de taza de puré de jitomate
- 1/3 de taza de leche evaporada

#### Preparación:

1. Pica la flor de calabaza y los chiles serranos. Calienta un poco de aceite en la cacerola
2. Agrega la flor de calabaza, chile serrano, cebolla, epazote y sal. Tapa la cacerola y cocina a fuego suave, sin agua.
3. Cuando la flor de calabaza esté cocida y seca, apaga el fuego. Calienta las tortillas y rellenaslas con el guiso de flor de calabaza, y enrolla.
4. Caliente el puré de jitomate en un poco, agrega la leche, cocina un poco y prueba de sal. Vierte esta mezcla sobre los tacos.



Diferentes opciones de:

## Tacos sin carne ni queso



### Tacos de Papa

Porción 2 tacos/ Porción: 202.4 Kcal

#### Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 40g de papa
- 1/2 tomate
- 1/2 cebolla
- 1 chile verde
- Sal
- Salsa de tomate
- Lechuga picada



#### Preparación:

1. Se cuecen las patatas, se pelan y se pican en trocitos chiquititos. Se pica también pequeño el tomate, la cebolla y el chile. Se mezcla todo en un recipiente grande y se guisa con un poco de sal.
2. Se rellenan las tortillas con una cuchara de la mezcla y se doblan por la mitad, las vamos colocando sobre papel de aluminio cortado en cuadrados de tamaño tal que entren 4-5 tacos y los ponemos al vapor durante 15-20 minutos.
3. En el momento de servir lo hacemos con lechuga, picada pequeña, y salsa de tomate, si es casera mejor que mejor.

### Tacos de Huitlacoche con Flor de Calabaza

Porción: 2 tacos/ Porción: 195.3 Kcal

#### Ingredientes:

- 1/4 de cebolla picada finamente picada
- 1 Ajo finamente picado
- 100g de huitlacoche
- 1 Manojito de flor de calabaza
- Salsa de tomate, 1 Chile jalapeño, 2 Tortillas, Salsa al gusto



#### Preparación:

1. Corta la cebolla y el chile a lo largo. Sofríe la cebolla, el ajo, el huitlacoche, el chile y la flor de calabaza.
2. Sazona con el consomé de tomate. Añade más sal o pimienta si lo deseas. Coloca esta la mezcla sobre las tortillas.
3. Sírvelo inmediatamente y pon salsa para añadir más sabor.