Tostadas de Fajitas de Res con Guacamole al Perejil

EMBARAZO

RECETA

PREP: 30 MINS

COOKING:

PORCIONES: 4

ALMUERZO

DIFICULTAD: FÁCIL

Disfruta de estas tostadas con fajitas de res, guacamole fresco al perejil, lechuga y frijoles refritos, perfectas para una comida rica en proteínas y vitaminas.

Ingredientes

- 1 pieza de aguacate (400 g)
- 1/4 pieza de cebolla blanca (50 g)
- 1 pieza de chile dulce rojo (150 g)
- 1/2 cucharadita de sal (2 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1/2 taza de hojas de perejil (30 g)
- 2 cucharadas de hojas de culantro (10 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- 3 cucharadas de vinagre de manzana (45 ml)
- 1 diente de ajo (5 g)
- 420 g de bistec de res
- 1 cucharadita de Salsa Tipo Inglesa (5 ml)
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- 1/2 pieza de cebolla blanca (100 g)
- 8 tostadas de maíz (160 g)
- 1 1/2 tazas de frijoles refritos (225 g)
- 3 tazas de lechuga picada (30 g)

Valores nutricionales

- Proteína : 35 g
- Carbohidratos : 45 g
- Grasa total : 31 g
- Vitamina C : 41 mg
- Fibra : 16 g

Paso a paso

Mezcla el aguacate, la cebolla, el chile dulce, sal y pimienta para el guacamole. Licúa perejil, cilantro, aceite de oliva, vinagre de manzana y ajo hasta obtener una mezcla con trozos.

Marina la carne con Salsa Tipo Inglesa, sal y pimienta. Fríe la cebolla en aceite de oliva, añade la carne y cocina hasta el punto deseado.

Unta las tostadas con frijoles, añade lechuga, carne y acompaña con el guacamole.