

## APPETIZER

# Picadillo Mexicano



6 porciones



Nivel: Fácil



20 minutos

## Ingredientes

- 1 palta grande madura
- 2 cucharadas de cebolla picada fina
- 1 diente de ajo picado fino
- 1 tomate fresco picado en cuadritos finos
- Jugo de limón
- Sal y pimienta
- 6 tortillas integrales

## Información nutricional

1 porción (1 cda. de guacamole y 1 tortilla)

Energía (Kcal)	<b>126</b>
Proteínas (g)	<b>3,2</b>
Lípidos (g)	<b>5,5</b>
Colesterol (mg)	<b>0</b>
Hidratos de Carbono (g)	<b>13,1</b>
Sodio (mg)	<b>124,5</b>
Índice Glicémico (IG)	<b>Bajo</b>

## Preparación

- Pelar y moler la palta.
- Añadir la cebolla, ajo y demás ingredientes, incorporándolos hasta que la mezcla quede homogénea. Dejar reposar.
- Cortar la tortilla en 4 partes, tostarlas en el horno de 7 a 8 minutos.
- Servir junto con el guacamole como acompañamiento.

\* Como reemplazo de tortillas integrales, puedes utilizar galletas de arroz.