

Tacos de Surf

6 Porciones

El condimento de estos tacos esconde el sabor “a pescado” del atún, dejándote con una proteína de alta calidad y bajo costo que toda la familia puede disfrutar.

- 1 lata (5 onzas) de atún, escurrida
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- 1 lata (11 onzas) de maíz mexicano, escurrido
- 1/3 taza de mayonesa
- 2 cucharadas de condimento para tacos
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 tazas de lechuga, frotada suavemente con agua corriente fría (si no está prelavada), rallada
- 1 ½ tazas de queso cheddar, rallado
- ½ taza de salsa
- 12 tacos duros o tortillas integrales



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, desmenuce el atún con un tenedor. Agregue los frijoles, el maíz, la mayonesa, el condimento para tacos y el jugo de limón.
3. Coloque la lechuga, el queso y la salsa en tazones separados.
4. Coloque las tortillas para tacos en un plato apto para microondas. Cocine en el microondas a potencia ALTA durante 1 minuto. *
5. Para comer, coloque capas de mezcla de atún, lechuga y queso en conchas / tortillas. Cubra con salsa.

* Los microondas pueden variar en potencia, por lo que es posible que deba cambiar el tiempo de cocción.

Información nutricional por porción: (2 tacos o tortillas) : Calorías 400, Grasa total 19g, Grasa saturada 7g, Colesterol 40mg, Sodio 510mg, Carbohidratos totales 39g, Fibra 6g, Azúcares totales 5g, incluye 1g de azúcares agregados, Proteína 19g, Vitamina D 0%, Calcio 25%, Hierro 15%, Potasio 10%.