



apto para riñones

Tacos

Para 12 porciones

2 libras de pavo molido magro o pollo molido

½ cabeza de lechuga, rallada

2 tomates, picados

1 cebolla, cortada en cubitos

½ taza de crema agria

3 cucharadas de chile en polvo

1 cucharada de comino molido

¾ cucharadita de cebolla en polvo

¾ cucharadita de ajo en polvo

Tortillas de maíz duras o blandas

Prepara el condimento para tacos mezclando el chile en polvo, el comino molido, la cebolla en polvo y el ajo en polvo en un tazón pequeño hasta que estén bien mezclados.

Dore la carne o el pollo y agregue el condimento para tacos (todo o al gusto).

Rellene una tortilla con 2 oz de carne o pollo molido, 1 cucharada de tomates, 1 cucharada de cebolla, lechuga y una pequeña cantidad de crema agria.

¡A disfrutar!

Información nutricional para 1 taco: Tamaño de la porción: 1 taco	
Calorías	325
Potasio	352 mg
Fósforo	191 mg
Sodio	120 mg

Las recetas contenidas aquí tienen fines educativos para promover una dieta sana y saludable para los riñones. No están destinados a ser un sustituto del consejo médico de un proveedor médico. La información nutricional ha sido calculada usando Cronometer; Somatus no ha confirmado de forma independiente su precisión. Dependiendo de la etapa de su enfermedad renal, los nutrientes específicos en su dieta deben ser limitados. Si no está seguro de qué nutrientes limitar, hable con su dietista de Somatus o con un proveedor médico.