



Tacos de carne asada con salsa de mango

Preparación: 10 minutos

Cocción: 8 minutos • Porciones: 3

Carne asada

- 1 ají chipotle en salsa de adobo
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de jugo de lima
- 2 cucharadas de aceite de semilla de uva o canola
- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de hojas de cilantro
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita de chili en polvo
- 1 libra de arrachera o falda, grasa recortada
- 1 cucharadita de sal kosher

Salsa de mango

- 1 mango grande (aproximadamente 1 taza), cortado en dados
- ¼ de taza de cebolla roja, picada
- 1 pimiento jalapeño, sin semillas y picado
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de cilantro, picado
- ¼ cucharadita de chili en polvo

Ingrediente adicional

- 6 tortillas de trigo enteras (de 6 pulgadas) para servir

1. Carne asada: En una licuadora, mezcle el ají chipotle, el jugo de naranja, el jugo de lima, el aceite, la salsa de soja, el cilantro, la miel y el chili en polvo para hacer la marinada. Coloque el bistec en una asadera con borde y vierta la marinada sobre él. Cubra y refrigere durante al menos 3 horas o toda la noche.

2. Precaliente una parrilla de carbón de leña o gas a fuego mediano-alto. Retire el bistec de la marinada, condiméntelo con sal y áselo 4 minutos por lado. Páselo a una tabla de cortar y déjelo en reposo de 5 a 10 minutos.

3. Salsa de mango: Combine todos los ingredientes en un tazón y revuelva. Refrigere hasta que esté listo para servir.

4. Para ensamblar el plato: Coloque las tortillas en una bandeja para hornear y tueste ambos lados en la parrilla hasta que estén ligeramente doradas. Corte el filete en tiras finas. Sirva en tortillas con salsa de mango.

Plato del dietista

> La preparación del mango fresco es simple cuando se trabaja alrededor del carozo siguiendo estos 3 pasos. Para más ideas de recetas, visite **Mango.org**