



Tostadas de jícama

Preparación: 15 minutos, más remojado

Cocción: 5 minutos • Porciones: 4

- 1 jícama grande, pelada y en rodajas de ¼ de pulgada de espesor
- 1 cucharada de aceite de coco o de canola
- 2 tazas de carne de cerdo o res cocida desmenuzada
- ½ cucharadita de polvo de chipotle
- 2 cucharadas de jugo de lima fresca más rodajas de lima frescas para decorar
- 1 aguacate grande, pelado y sin carozo
- ½ taza de cebolla roja en rodajas finas
- 1 jalapeño rojo, rebanado finamente

1. Remoje la jícama en agua 30 minutos.

2. En una sartén grande, caliente aceite a fuego medio. Agregue carne de cerdo y chipotle en polvo; cocine 5 minutos o hasta que se caliente totalmente, revolviendo ocasionalmente. Incorpore y revuelva 1 cucharada de jugo de lima.

3. En un tazón pequeño, con un tenedor, haga un puré de aguacate y 1 cucharada de jugo de lima restante hasta que quede ligeramente grumoso.

4. Retire la jícama del agua; palméela para secarla. Recubra la jícama con la mezcla de aguacate, mezcla de carne de cerdo, cebolla y jalapeño; sirva con rodajas de lima.

Valores nutricionales aproximados por porción:

375 calorías, 17 g de grasa (6 g saturada), 44 mg de colesterol,

845 mg de sodio, 40 g de carbohidratos, 11 g de fibra, 19 g de proteína

Sugerencia del chef

Coberturas adicionales para probar: rábanos cortados en rodajas finas, hojas de cilantro fresco, rodajas de cebollas verdes, rebanadas de naranja, mandarina o pico de gallo.