



TACOS CON SALSA DE PEPITA VERDE

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 560 kcal • Proteínas 25 g • Grasa 18 g • Fibra dietética 9 g • Colesterol 132 mg

INGREDIENTES (6 raciones)

- 24 tortillas (720 g)
- 275 g de pepita verde o pasta de pepita
- 3 huevos (165 g) cocidos y picados
- 3 jitomates medianos (660 g)
- 3 calabacitas (450 g), cortadas en cubos pequeños y cocidas tiernas
- ½ cebolla (100 g) asada
- 1 rama de epazote (10g)
- 1 chile habanero (6 g) partido por la mitad
- 2 dientes de ajo (4 g) asados
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 2 tazas de agua (500 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Pon a hervir el agua con la rama de epazote y, cuando ya haya tomado color verde, apártala del fuego, retira el epazote y deja que enfríe.
2. Licua la pasta de pepita o la semilla (reserva algunas para adornar) con la infusión de epazote. Calienta una cucharada de aceite y vierte ahí lo licuado. Sazona con sal y pimienta al gusto y deja ahí hasta que adquiera la consistencia y sabor deseado. Deja enfriar la salsa.
3. Aparte, licua los jitomates con la cebolla y el ajo asados. Cuela y vierte sobre una sartén con 1 cucharada de aceite caliente, salpimienta y deja sazonar con el chile habanero hasta que tenga el picor y textura deseada. Reserva.
4. Aparte, mezcla la calabacita con el huevo picado y salpimienta al gusto.
5. Al momento de servir, calienta las tortillas y pásalas por la salsa fría para que no se rompan. Rellénalas con el huevo y calabacita y forma los tacos. Caliéntalos en el horno o en microondas y sirve inmediatamente bañados con la salsa de tomate. Adorna con unas semillas de pepita o unas rebanadas de calabaza.