

Tortillas integrales crujientes con cerdo especiado y guacamole

Versión más ligera inspirada en las chimichangas, adaptada para personas con diabetes.

4 raciones

35-45 min

1 tortilla por ración

Esta receta transforma una preparación tradicional en una opción más ligera y equilibrada. Al evitar la fritura, usar tortilla integral y controlar las raciones, se convierte en una propuesta sabrosa y más adecuada para personas con diabetes. El sabor sigue estando muy presente gracias al cerdo especiado y al guacamole casero.



Ingredientes

Para el guacamole

- 2 aguacates pequeños
- zumo de 1 lima o 1/2 limón
- 1 cucharada de cebolla morada picada
- 1 cucharada de cilantro o perejil
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra
- pizca de sal



Para el relleno

- 300 g de lomo de cerdo magro
- 2 pimientos choriceros o 2 ñoras
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 hoja de laurel
- 500 ml de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra
- poca sal



Para montar

- 4 tortillas integrales medianas
- lechuga picada, tomate o pimiento asado (opcional)

Paso a paso

1



Hidrata los pimientos choriceros o las ñoras en agua caliente durante 20 minutos.

2



Tritura la pulpa con el vinagre, el orégano, el comino, el ajo y un poco de agua y le remojo hasta obtener una pasta.

3



Cuece el lomo de cerdo con la cebolla, el laurel y el agua hasta que quede tierno. Después, desmenúzalo.

4



Saltea la carne con 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra y añade la pasta especiada. Cocina 8-10 minutos.

5



Prepara el guacamole machacando el aguacate con la lima, la cebolla, el cilantro o perejil, pimienta y una pizca de sal.

6



Calienta ligeramente las tortillas integrales para que sean más flexibles.

7



Rellena cada tortilla con el cerdo especiado y, si quieres, añade lechuga, tomate o pimiento asado.

8



Dóralas en sartén antiadherente, horno o freidora de aire hasta que estén crujientes. Sirve con el guacamole.

Composición nutricional estimada por ración



Energía:
390 kcal



Hidratos:
33 g



Azúcares:
3 g



Proteínas:
23 g



Grasas:
20 g



Fibra dietética:
8-9 g



Sodio:
520-650 mg



Consejo: acompaña esta receta con una ensalada verde o verduras al horno para aumentar la fibra y mejorar la saciedad.

