

Taquitos de vegetales

INGREDIENTES

Tortilla de maíz nixtamalizado
1 cucharadita de crema agria por tortilla
1 taza de lechuga finamente picada
1 taza de repollo finamente picado
 $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro fresco
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de aderezo de perejil por taco
1 cucharadita de repollo fermentado por taco
1 jitomate cortado en tiras
1 cucharadita de aliño por taco

PROCEDIMIENTO

En un plato colocar la tortilla de maíz, untar la crema agria, agregar la lechuga, el repollo, el cilantro, el aderezo de perejil, el repollo fermentado, el jitomate, el aliño y disfrutar.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282917911>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan