

## Platillo Sabio Profeco

# Tacos de surimi con setas al chipotle

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías **608** • Proteínas **30 g**  
Grasa **23 g** • Colesterol **36 mg** • Fibra dietética **5 g**

### Ingredientes (6 raciones)

- 12 tortillas de pan árabe (660 g)
- 2 cucharadas de harina de trigo (20 g)
- 500 g de barritas de surimi, deshebrado
- Queso crema light (100 g)
- 1/2 taza de leche evaporada (120 ml)
- 1/2 kg de setas deshebradas
- 90 g de cebolla
- 2 chipotles adobados (12 g)
- 2 ramas de epazote (8 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- 2 cucharadas de mantequilla (20 g)

### Para la ensalada

- 1 jitomate grande (250 g) en gajos
- 1 pepino (200 g) rebanado
- 9 hojas de lechuga (180 g) troceada
- 3 limones (90 g)

### Preparación:

**1** Calienta el aceite y acitróna la cebolla y el ajo. Agrega las setas y el epazote, salpimentada, tapa y deja que las setas se suavicen. Mueve ocasionalmente.

**2** Aparte, licua la leche con el queso crema, la harina y los chipotles.

**3** En una sartén, calienta las dos cucharadas de mantequilla y vierte lo licuado. Mezcla sin dejar de mover para que la harina se cueza y la salsa reduzca.

**4** Incorpora las setas y el surimi, verifica la sazón salpimentando al gusto. Baja el fuego y deja unos minutos hasta que todo sazone y reseque.

**5** Calienta las tortillas y rellena con la preparación anterior, enrolla apretadamente en forma de taco. Sirve de inmediato. Para una mejor presentación, corta los tacos por la mitad y colócalos montados. Acompaña con la ensalada fresca, aderezada con jugo de limón y sal.