

Tacos de Camarones a la Parrilla



Esta es una sabrosa receta de taco de verano, ideal para una cena familiar o la próxima vez que tenga huéspedes.

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Datos de Nutrición

Tamaño de la porción: 4 porciones

Calorías: 200	Fibra: 2 g
Grasa: 6 g	Sodio: 205 mg
Carbohidrato: 16 g	Proteína: 21 g
Colesterol: 145 mg	

Información: Asociación Americana de Diabetes. Para más ideas de recetas para personas con Diabetes visite:

<http://www.diabetes.org/mfa-recipes>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3347

Tacos de Camarones a la Parrilla



Ingredientes

- 1/4 de taza de yogur natural sin grasa griega
- 2 Cdas. de Mayonesa ligera
- 1/2 cucharadita de chili en polvo
- 12 onz. de camarones pelados y sin vena
- 4 pinchos de bambú largos, remojadas en agua
- 1 Cdas. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picada o rallada
- 1 limón, enjugado
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 4 - tortillas de maíz de 6 pulgadas
- 1 taza de lechuga picada
- 1/2 taza de salsa verde
- 1/2 cucharadita de sal (opcional)

Direcciones

1. Precalentar una parrilla de uso dentro o fuera de casa.
2. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, la mayonesa y chile en polvo. Tapar y guardar en el refrigerador hasta que sea necesario.
3. Ponga 3 onzas de camarones en una Brocheta.
4. En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, ajo, jugo de limón, sal (opcional) y la pimienta. Cubra los camarones con el adobo y pongalos en la parrilla durante 3-4 minutos por cada lado hasta que los camarones son de color rosa y esten firmes. Continúe agregando el adobo mientras los cocine en la parrilla, hasta que use todo el adobo.
5. Caliente las tortillas en la parrilla. Quite los camarones de una brocheta y pongalos en una tortilla. Ponga en cima de los camarones un 1/4 de taza de lechuga picada, una cucharada llena de la salsa de yogur, y 2 cucharadas de salsa verde. Repita con los tres tacos restantes.