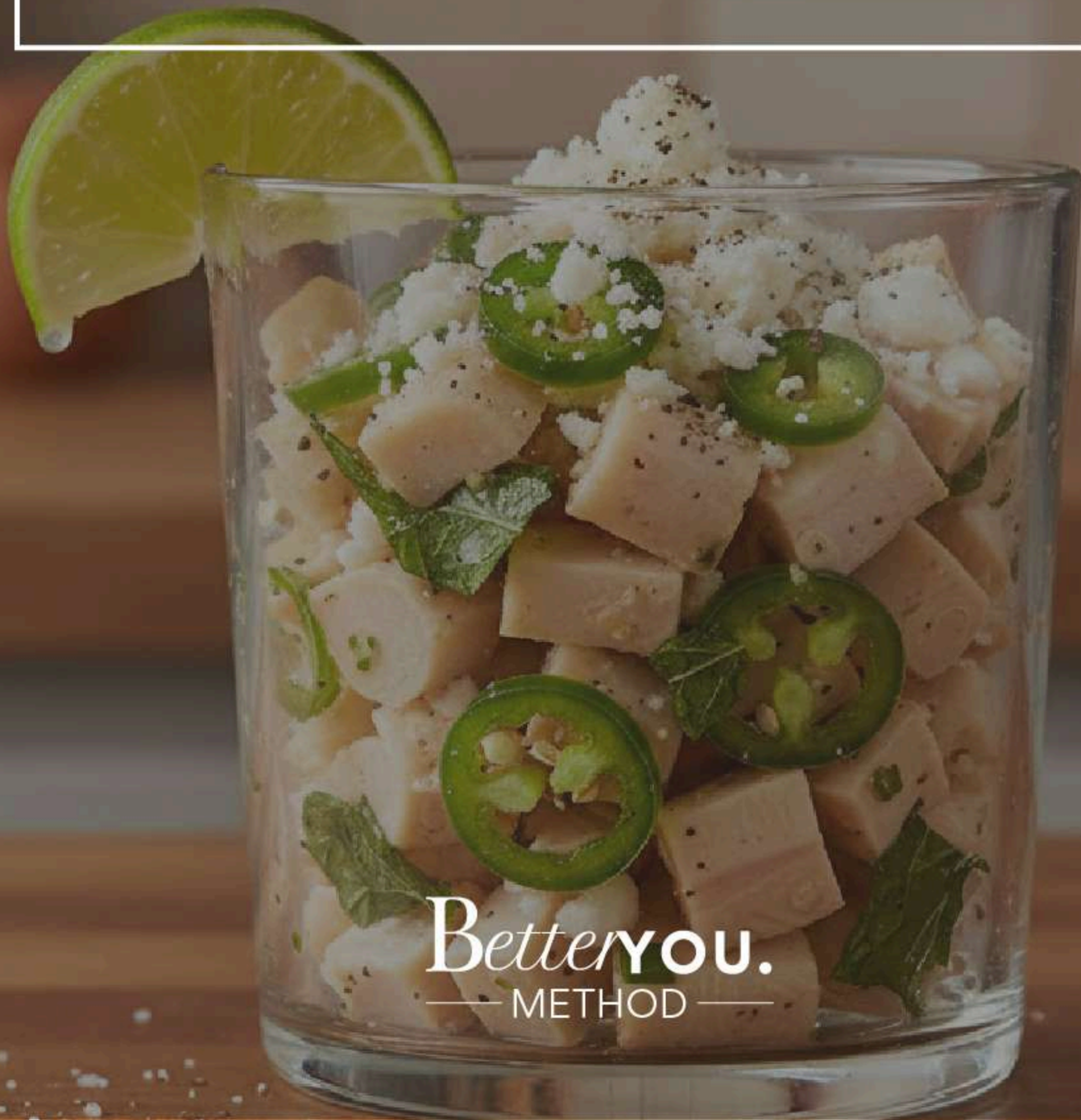


Receta
**ESQUITES DE
PALMITO**



*Better***you.**
— METHOD —



ESQUITES DE PALMITO

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

Bajo en carbohidratos, alto en fibra, funcional, digestivo, ideal para microbiota



PORCIONES

1



TIEMPO

10 MINS

*Better***you.**
— METHOD —

INGREDIENTES

- 1 1 TAZA DE PALMITO NATURAL (CORTADO EN CUBITOS PEQUEÑOS)
- 2 1 CDITA DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 3 1 CDA DE EPAZOTE FRESCO O SECO
- 4 ½ CHILE SERRANO (SIN SEMILLAS Y FINAMENTE PICADO)
- 5 1 CDA DE QUESO COTIJA LIGHT (PUEDES SUSTITUIR POR LEVADURA NUTRICIONAL O QUESO VEGANO SI DESEAS)
- 6 1 CDA DE JUGO DE LIMÓN FRESCO
- 7 SAL DE MAR Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREP PARACIÓN



1 Saltea los cubos de palmito en una sartén antiadherente con la cucharadita de aceite de oliva durante 3 a 4 minutos a fuego medio.

2 Agrega el chile picado, el epazote y una pizca de sal. Cocina por 1 minuto más.

3 Retira del fuego y deja templar. Añade el jugo de limón y mezcla bien.

4 Sirve caliente en un bowl y espolvorea encima el queso cotija o su alternativa vegana.

5 Agrega pimienta negra recién molida y unas gotas extra de limón si deseas más acidez.

NUTRICIÓN POR PORCIÓN

Calorías	107 kcal
Proteína	5.4 g
Carbohidratos	9.4 g
Azúcares	2.2 g
Grasa	6.5 g
Fibra	2.9 g

BENEFICIOS FUNCIONALES

Palmito

Bajo en almidones, alto en fibra y minerales como hierro y potasio.

Chile + cúrcuma

Estimulan metabolismo y circulación.

Aceite de oliva + limón:

Combinación clásica para estimular el hígado y mejorar la vesícula.

Epazote

Ayuda a eliminar parásitos, mejora la digestión y desinflama.