



Mushroom Tacos Al Pastor

Yield: 4 servings

Ingredients

- 16 ounces white mushrooms, quartered
 - 14 ounces portobello mushrooms, cut into ½ inch strips
 - 1 tablespoon extra virgin olive oil
 - ¼ teaspoon ground black pepper
 - ½ cup sliced yellow onion
 - ⅓ cup chopped pineapple
 - ⅓ batch of Al Pastor Marinade*
 - 8 corn tortillas, warmed
 - ½ cup Roasted Tomatillo Salsa*
 - ½ ripe avocado, sliced
- *see recipe

Instructions

1. Heat the oven to 425 degrees, and line a baking sheet with parchment paper.
2. On the baking sheet toss together mushrooms, oil and black pepper. Bake for 20 to 25 minutes.
3. Add cooked mushrooms to a large bowl with onion, pineapple and marinade. Stir together and let marinade in fridge for 2 to 4 hours.
4. Heat a large nonstick sauté pan over medium heat, add marinated mushrooms and sauté until onions soften and marinade thickens.
5. Add mushroom filling to warmed tortillas. Top with salsa and avocado slices.

Nutrition Information

Serving Size: 2 Tacos
Calories: 277
Total Fat: 9.5 g
Saturated Fat: 1.2 g
Monounsaturated Fat: 5 g
Polyunsaturated Fat: 1.8 g
Sodium: 461 mg
Total Carbohydrate: 43 g
Dietary Fiber: 8 g
Sugars: 10 g
Protein: 10.6 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26818 © Spectrum Health 02.2022





Tacos de hongos al pastor

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 16 onzas de champiñones comunes, cortados en cuartos
 - 14 onzas de hongos portobello, cortados en tiras de ½ pulgada
 - 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
 - ¼ cucharadita de pimienta negra molida
 - ½ taza de cebolla amarilla en rodajas
 - ⅓ taza de piña picada
 - ⅓ de la preparación de adobo al pastor*
 - 8 tortillas de maíz, tibias
 - ½ taza de salsa de tomatillos asados*
 - ½ aguacate maduro en rodajas
- *Ver recetas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 grados y cubra una bandeja para horno con papel de hornear.
2. Mezcle los hongos, el aceite y la pimienta negra, y colóquelos en la bandeja para horno. Hornéelos por 20 a 25 minutos.
3. Coloque los hongos asados en un recipiente grande y agregue las cebollas, la piña y el adobo. Mezcle y deje adobar en el refrigerador por 2 a 4 horas.
4. Caliente a fuego medio un sartén grande antiadherente para saltear, agregue los hongos adobados y saltéelos hasta que las cebollas estén tiernas y el adobo se espese.
5. Coloque la preparación de los hongos sobre tortillas tibias. Cubra con la salsa y las rodajas de aguacate.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 tacos

Calorías: 277
Grasas totales: 9.5 g
Grasas saturadas: 1.2 g
Grasas monoinsaturadas: 5 g
Grasas poliinsaturadas: 1.8 g
Sodio: 461 mg
Carbohidratos totales: 43 g
Fibras alimentarias: 8 g
Azúcares: 10 g
Proteína: 10.6 g

Fuente: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine

