

Tacos de Pollo a la Elena

De la cocina de Elena Dúran, El Paso
Tiempo de preparación: 35-40 minutos
Número de porciones: 12

Ingredientes:

4 pechugas de pollo
12 tortillas de maíz
½ cucharadita de aceite de oliva
1/3 taza de cebolla verde picada
¼ cucharadita de comino
½ cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta negra
1 chili verde o jalapeño picado
2 tazas de lechuga rallada
1 tomate grande picado

Preparación:

1. Quite el pellejo y el hueso a las pechugas. Cueza las pechugas de pollo en agua hasta que estén totalmente cocidas (aproximadamente 30 minutos). Deje que se enfrien y luego desmenúcelas o córtelas en tiritas.
2. Caliente el aceite de oliva en un sartén a fuego mediano. Añada las tiritas de pollo, la cebolla, el comino, la sal, la pimienta y el chili. Cocine por cerca de 5 minutos revolviendo constantemente.
3. Retire el pollo del fuego.
4. Caliente las tortillas sobre llama baja o en un sartén hasta que estén suaves.
5. Coloque 2 cucharadas de la mezcla de pollo en cada tortilla. Agregue la lechuga y el tomate y doble para formar un taco.

Información nutricional por porción:

GRASA: 15% (bajo)
FIBRA: 2 gramos (alto)
CALORIAS: 100