

Recomendaciones

Con este platillo se obtienen

6 PORCIONES

Se realiza en

20 MINUTOS

Tiene un aporte nutricional de

2678 KCAL

Aprovecha los Platillos Sabios Profeco, son ricos, económicos y fáciles de preparar, además contribuirán con la buena salud de toda la familia.



Vídeo Tacos de pollo con verduras



Atleta invitado.

Ever Palma

Marchista Olímpico



Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.

Horario de atención de:

9 a 19 horas de lunes a viernes
y de 10 a 18 horas los fines
de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco

Facebook: Profecooficial

YouTube: ProfecoTV

Instagram: revistadelconsumidormx

Teléfono
del **consumidor**
(55)5568 8722 - 800 4688722



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco

Platillo Sabio

PROFECO



Tacos de pollo y verduras

CGED-DEC

Elaboró: Concepción Guzmán. Diseñó: Daniel Wilson. Revisó: Ivon Castañeda. Validó: Moisés Macías.

Tacos de pollo y verduras

INGREDIENTES

- ½ pechuga de pollo grande, aplanada
- 1 aguacate en rebanadas
- 18 tortillas de harina de trigo
- 3 zanahorias peladas y cortadas en juliana
- 3 calabacitas cortadas en juliana
- 1 pimiento morrón cortado en juliana
- ½ manojo de espinacas lavadas y desinfectadas
- 1 taza de germinado de alfalfa
- Queso crema light
- Aceite

PARA LA VINAGRETA

- ¼ de taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- ½ taza de flores de jamaica secas
- Jugo de un limón
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1 Rebana la pechuga en tiras.



2 Calienta una sartén con aceite y asa las tiras de pechuga con sal y pimienta.



3 Vinagreta: Licúa el vinagre con el aceite de oliva, las flores de jamaica, el jugo de limón, sal y pimienta.



4 Calienta las tortillas y úntalas con una cucharada de queso crema en cada tortilla.



5 Arma los tacos, pon primero el germinado de alfalfa, después las hojas de espinaca, las tiras de pechuga, la calabaza, la zanahoria, el pimiento y el aguacate. Vierte un poco de vinagreta en cada taco.

¡Listo, a disfrutar!

