Recomendaciones

Con este platillo se obtienen

TO1 6 PORCIONES

Se realiza en



Tiene un aporte nutrimental de



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



Video Tacos de pollo





Oficinas Centrales:

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

Horario de atención de:

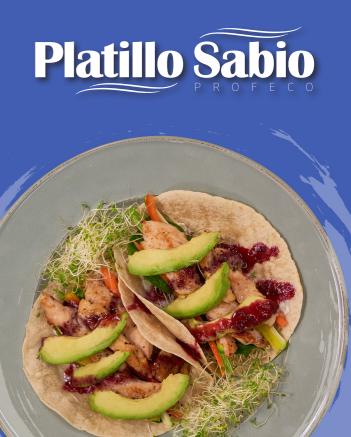
9 a 19 horas de lunes a viernes y de 10 a 18 horas los fines de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco Facebook: Profecooficial YouTube: ProfecoTv Instagram: revistadelconsumidormx





PROFECO











PROCEDIMIENTO

Tacos I de I CI I CI Verduras

INGREDIENTES

- ½ pechuga de pollo grande, aplanada
- l 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

Rebana la pechuga en tiras.



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



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!

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



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



