

Soft Chicken Tacos

Tacos de Pollo

Serves/Porciones: 4

2 tablespoons chicken stock (page 36) or
1 tablespoon olive oil
cucharas grandes de caldo de pollo (página 36) o 1 cuchara grande de aceite de oliva

1/2 onion
cebolla

1 1/2 cups corn, frozen
tazas de maíz, congelado

1-2 jalapeños, minced
jalapeños, picados

1 1/2 cups shredded poached chicken (page 36)
tazas de pollo escalfado y desmenuzado (página 36)

1/2 avocado, peeled and finely chopped
aguacate, pelado y cortado

2 limes, juiced
el jugo de 2 limas verdes

2 tomatoes, chopped
tomates, cortados

6 tablespoons fresh cilantro, chopped
cucharas grandes de cilantro fresco, picado

4 corn or whole-wheat tortillas
tortillas integrales o de maíz

OPTIONAL/OPCIONAL

salsa or radishes
salsa o rábanos

1. In a large pan over medium heat, add chicken stock/oil and onion. Cook a few minutes until softened.
En una sartén grande a fuego medio, añade el caldo de pollo/el aceite y la cebolla. Cocine por un rato hasta que estén suaves.
2. Add corn and jalapeños. Cook for a few minutes.
Añada el maíz y los jalapeños. Cocine por unos minutos.
3. Next add pre-cooked shredded chicken. Cook until chicken is hot
Añada el pollo escalfado y desmenuzado. Cocine hasta que el pollo esté caliente.
4. Remove from heat and add avocado, lime juice, tomatoes, and cilantro. Serve on whole-wheat or corn tortillas. Add salsa or radishes if desired.
Quite del fuego y añada el aguacate, el jugo de limas verdes, los tomates, y el cilantro. Sirva sobre las tortillas. Añada la salsa o los rábanos según su gusto.



Time: 30 minutes
Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 205
Calorías: 205

Protein: 5 g
Proteína: 5 g

Carbohydrate: 33 g
Carbohidratos: 33 g

Fat: 7 g
Grasa: 7 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Monounsaturated Fat: 5 g
Grasa monoinsaturada: 5 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Fiber: 14 g
Fibra: 14 g

Transfat: 0 g

Grasas trans: 0 g