Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Tacos de tinga de pollo

4 raciones · 503 kcal

Ingredientes

- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 pimiento rojo
- 2 pechugas de pollo
- Cilantro al gusto
- Limón (lima si puede ser)
- Sal al gusto
- Aceite de oliva (3 cucharadas)
- Pimentón rojo ahumado (1 cucharadita)
- Ajo en polvo (1 cucharadita)
- Tomate frito (3 cucharadas)
- Cayena (opcional)
- Queso mozzarella
- Tortillas de trigo o de maíz

Elaboración

1. Corta en tiras las verduras y mézclalas con el pollo y las especias, el cilantro y el aceite en un bowl.
2. Haz el pollo a la plancha a fuego lento hasta que se haga por dentro.
3. Desmenuza el pollo con 2 tenedores.
4. Haz las verduras en la sartén y añádele el tomate frito.
5. Deja que reduzca, añade el pollo y mézclalo. Añade un vaso de agua.
6. Solo quedará mojar las tortillas de tacos en la salsa, ponerlas a la plancha y añadirle el pollo y la verdura, el queso y dejar que se haga.

POR RACIÓN	34 g Proteínas	23 g Grasas	39 g Hidratos	3,7 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition