

Torre de Taco de Pollo

Sirve: 6 Porciones

“Soy simplemente un niño normal, así es que cuando le dio cáncer de seno a mi madrastra, yo me asusté. Cuando supe que íbamos a cambiar nuestros hábitos alimenticios para estar más saludables, yo me enojé”, dice Sydney. “Pero una vez comenzamos a comer más saludables, me di cuenta que no estaba nada mal. Me encantan los tacos y se me ocurrió esta nueva versión, así todavía podía comer saludable y comer mi comida favorita a la vez. En el verano usamos vegetales de nuestra propia huerta. Eso sabe aún mejor así”.

Ingredientes

Para el Pollo para los Tacos:

- 2 cucharadas** aceite de oliva
- 1/3 taza** cebolla pelada y cortada cubos
- 1/3 taza** pimiento verde cortado en cubos
- 1** diente de ajo, pelado y picado finamente
- 1 libra** pollo molido
- 1 cucharada** polvo de chili
- 1/2 cucharadita** comino molido
- 1/2 taza** frijoles fritos sin grasa
- 1 cucharada** cilantro fresco picado
- 1/4 cucharadita** jugo de limón verde
- pizca de sal
- 6** tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- queso cheddar bajo en grasa rallado, para servir
- lechuga romana rallada, para servir

Para la Salsa de Maíz y Aguacate:

- 1** mazorca de maíz, desgranada
- 1** aguacate, pelado y cortado en cubos
- 1/2** tomate en cubos
- 1 cucharada** cebolla pelada y picada finamente
- 1 cucharada** cilantro fresco picado
- 3/4 cucharada** jugo de limón verde
- Sal al gusto



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	316
Grasa total	19 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	60 mg
Sodio	364 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	17 g
Vitamina D	N/A

Preparación

1. **Para hacer la Carne de Pollo para el Taco:** Precaliente el horno a 350°F. En una sartén grande antiadherente, caliente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Añada la cebolla y el pimiento verde y sofría por unos 3 minutos. Añada el ajo y cocine por 2 minutos, luego agregue el pollo y cocine, desmenuzando la carne con una cuchara de madera, por unos 10 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido. Añada el polvo de chili y el comino y cocine por 1 minuto. Añada $\frac{3}{4}$ taza de agua y haga hervir. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento hasta que el agua esté casi completamente evaporada. Incorpore los frijoles fritos y cocine por unos 3 minutos, o hasta que los frijoles estén bien mezclados. Añada el cilantro, jugo de limón y sal.
2. **Ligeramente engrase** ambos lados de las tortillas con la cucharada de aceite de oliva restante y coloque sobre una bandeja para hornear. Hornee por 15 minutos, o hasta que estén crujientes.
3. **Para hacer la Salsa de Maíz y Aguacate:** En un tazón mediano, combine todos los ingredientes de la salsa.
4. **Para armar la Torre de Tacos:** Divida la mezcla de pollo y frijoles fritos entre las tortillas. Ponga encima el queso cheddar y la lechuga romana. Termine con una buena cucharada de la salsa de maíz y aguacate.

Notas