



## Taco “Ensalada” con Pollo

Numero de raciones: 3

Tamaño de raciones: 2 tortillas

### Equipo:

Arrocera

### Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo, sin huesos
- 1 mazorca de maíz (corte los granos de la mazorca) o una lata de 15 onzas de maíz en lata
- 1 tomatillo sin la piel y la cáscara (o sustituto ½ pepino), lavado y picado
- 1 cucharada pimiento jalapeño, picado
- ¾ taza cebolla roja, picada
- 1 taza jícama, picada
- 1 aguacate, picada
- ¼ taza cilantro fresco, picada
- Jugo de 3 limones verdes
- 2 cucharitas miel y ¼ cucharita azúcar
- 3 cucharadas aceite de olivo con 2 más cucharitas
- 6 pequeñas tortillas de maiz, calientes

### Direcciones:

Ponga 1 cucharita de aceite de olivo en la arrocera y ponga la otra cucharita de aceite de olivo en la pechuga de pollo con un poquito de pimiento. Ponga la pechuga de pollo en la arrocera con la tapa y apreté el botón hacia abajo. Cocina por 25 minutos y desenchufa la arrocera. Cuando la pechuga esta cocinando, ponga en un tazón: el maiz, el tomatillo, el jalapeno, cebolla, jicama, aguacate y cilantro. Bate el jugo de los 3 limones verdes con 3 cucharadas aceite de olivo. Añade a las verduras y mezcla. Pica el pollo con las verduras y sirve con las tortillas calientes.

**Costo por recita:** \$7.98

**Costo por ración:** \$2.66

**Raciones de MiPlato:** 1/2 ración de granos, 1 ¼ ración de verduras, ¼ ración de fruta, 1/3 ración de proteína

## Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 2 tortillas

Raciones por Envase 3

Cantidad por Ración

Calorías 336

	% Valores Diarios*	
<b>Grasa Total</b> 21g		<b>32%</b>
Grasa Saturada 3g		15%
Grasa <i>Trans</i> 0g		
Grasa Poliinsaturada 3g		
Grasa Monoinsaturada 17g		
<b>Colesterol</b> 24mg		<b>8%</b>
<b>Potasio</b> 598mg		<b>17%</b>
<b>Sodio</b> 130mg		<b>5%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 30g		<b>10%</b>
Fibra Dietética 7g		28%
Azucares 9g		
<b>Proteínas</b> 13g		<b>26%</b>

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000		2,500	
Grasa Total	Menos de	65g	80g	
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g	
Colesterol	Menos de	300mg	300mg	
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg	
Carbohidrato Total		300mg	375mg	
Fibra Dietética		25mg	30mg	

\*\* Nutrición analizó con <https://www.supertracker.usda.gov>