

Verduras Receta de almuerzos/cenas

Arrocera

Tacos "Ensalada" con Pollo



| Ingredientes: | Costo Aprox.* |
|---|---------------|
| 1 pechuga de pollo, sin huesos | \$1.72 |
| 1 mazorca de maíz (corte los granos de la mazorca) o una lata de 15 onzas de maíz en lata | \$.49 |
| 1 tomatillo sin la piel, (o sustituto ½ pepino) husked, lavado y picado | \$.50 |
| 1 cucharada pimiento jalapeño, picado | \$.08 |
| ¼ taza cebolla , picada | \$.25 |
| 1 taza jicama, picada | \$.50 |
| 1 aguacate, picado | \$1.00 |
| ¼ taza de cilantro, chopped | \$.13 |
| Jugo de 3 limones verdes | \$1.47 |
| 2 cucharitas miel y ¼ cucharita azucar | \$.50** |
| 3 cucharadas aceite de olivo con 2 mas cucharitas | \$.50** |
| 6 tortillas de maíz, calientes | \$.84 |
| Total: | \$7.98 |

de raciones: 6. **Costo por ración: \$1.33**

* Basado en los precios de Peapod que se encuentra *on-line*

** Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados

Directions: 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 sal y pimienta. 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 maíz, 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.

Valor Nutricional para una ración de 1 taza
Calorías 263

| | |
|----------------------|---------------|
| Grasa Total | 13.5 g |
| Grasa Saturada | 2 g |
| % de total diario | 10 % |
| Carbohidratos | 33 g |
| Proteína | 7 g |
| Fibra | 6 g |

Basado en una dieta de 2000 calorías
% de total diario

| | |
|----------------------|---|
| Vitamina A | 1 % |
| Vitamina C | 22 % |
| Calcio: | 5 % |
| Hierro | 15 % |
| Buena fuente de* | Magnesio, potasio, Vitaminas B, Vitaminas E |
| *(10% o más del CDR) | |

