Fajitas de pollo al estilo Tex-Mex

con pimiento, maíz y guacamole

7

Familia | Rápido • Cocíname primero • Una sartén

Pimiento

Cebolla roja

Maíz dulce

Pechuga de pollo troceada

Mix de especias mexicanas

Lima

Pulpa de aguacate

Tortillas de trigo

Tajín

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo.

HECHO CON CARIÑO

3 AÑOS COCINANDO CONTIGO

Escanea y descubre deliciosas sorpresas

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins

¿Sabías que el tajín es la especia estrella de México? Nació en los años 80 en Veracruz, combinando chile, limón deshidratado y sal. Su magia está en transformar cualquier fruta, verdura o snack en un estallido de sabor: ácido, picante y salado al mismo tiempo, convirtiendo incluso lo más sencillo en una experiencia vibrante y adictiva.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol grande, bol mediano, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Cebolla roja*	1 ud	2 uds	3 uds
Maíz dulce	140 g	280 g	420 g
Pechuga de pollo troceada*	300 g	600 g	900 g
Mix de especias mexicanas	1 ud	2 uds	3 uds
Lima*	1 ud	2 uds	3 uds
Pulpa de aguacate	100 g	200 g	300 g
Tortillas de trigo **13)**	6 uds	12 uds	18 uds
Tajín	1 ud	2 uds	3 uds
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**533 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2573/ 615	483/ 115
Grasas (g)	32,6	6,1
de las cuales saturadas (g)	7,0	1,3
Carbohidratos (g)	48,3	9,1
de los cuales azúcares (g)	13,3	2,5
Proteínas (g)	44,1	8,3
Sal (g)	2,3	0,4

Alérgenos

13) Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela y pica el **ajo**.
- Corta el **pimiento** en tiras finas.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- Escurre el **maíz**.

2

Pollo al fuego

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, hasta que se dore.
- Retira de la sartén y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

3

¡Al rico salteado!

- En la sartén, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **cebolla** y el **pimiento**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que se ablanden.
- Añade el **pollo**, el **maíz** y las **especias mexicanas** y cocina 1 min más.
- Cuando esté listo, reserva en un bol grande.

4

Prepara el guacamole

- En un bol, mezcla el zumo de ¼ de la **lima**, la **pulpa de aguacate**, **sal** y **pimienta**.
- Corta el resto de la **lima** en gajos.

5

Calienta las tortillas

- Extiende las **tortillas de trigo** en un plato y caliéntalas en el microondas a máxima potencia durante 30 segundos.
- Puedes calentarlas en una sartén si lo prefieres.
- Cuando estén listas, coloca las **tortillas** en un plato.

6

Monta las fajitas y disfruta

- Sirve junto al bol con **guacamole** y el bol con la mezcla de **pollo** y **verduras**.
- Sirve los gajos de **lima** a un lado.
- Coloca un plato por persona y monta las **fajitas** a tu gusto, añadiendo sobre la **tortilla** la cantidad de **pollo**, **verduras** y **guacamole** que prefieras.
- Espolvorea **tajin** sobre las **fajitas** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.