



Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube PROFECO**

# Tacos de pollo y verduras

Ever cocinó para la Revista del Consumidor una opción rápida y nutritiva que nos recomienda hacer en esos días que no tenemos mucho tiempo.

Atleta invitado:  
**Ever Palma**  
Marchista Olímpico



Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.

## Ingredientes:

- ½ pechuga grande de pollo aplanada
- 1 aguacate en rebanadas
- 18 tortillas de harina de trigo
- 3 zanahorias peladas y cortadas en juliana
- 3 calabacitas cortadas en juliana
- 1 pimiento morrón cortado en juliana
- ½ manojo de espinacas lavadas y desinfectadas
- 1 taza de germinado de alfalfa
- Queso crema light

## Para la vinagreta

- ¼ de taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- ½ taza de flores de Jamaica secas
- Jugo de un limón
- Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento:

1. Rebana la pechuga en tiras.
2. Calienta un sartén con aceite y asa las tiras de pechuga con sal y pimienta.
3. Licúa el vinagre con el aceite de oliva, las flores de Jamaica, el jugo de limón, sal y pimienta.
4. Calienta las tortillas.
5. Unta una cucharada de queso crema en cada tortilla.
6. Arma los tacos, pon primero el germinado de alfalfa, después las hojas de espinaca, las tiras de pechuga, la calabaza, la zanahoria, el pimiento y el aguacate.
7. Vierte un poco de la vinagreta en cada taco.



2678 KCAL



\$156



6 PORCIONES



20 MINUTOS