



Fajitas de pollo al estilo Tex-Mex con pimiento salteado y guacamole

Familia Rápido • Cocíname primero • Una sartén

6



Pechuga de pollo troceada



Pimiento



Tortillas de trigo



Cebolla



Lima



Mix de especias mexicanas



Aguacate



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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins



Con esta receta te proponemos un plato para compartir y montar al gusto de cada persona. Podrás rellenar tu tortilla con más carne si prefieres más proteína o más verdura si no quieres tanto pollo, así como acabarte el guacamole si eres fan del toque fresco que le aporta.

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 |
|-------------------------------|------------|-------------|
| Pechuga de pollo troceada* | 250 gramos | 500 gramos |
| Pimiento | 1 unidad | 2 unidades |
| Tortillas de trigo 13) | 6 unidades | 12 unidades |
| Cebolla | 1 unidad | 2 unidades |
| Lima | 1 unidad | 1 unidad |
| Mix de especias mexicanas | 1 sobre | 2 sobres |
| Aguacate | 1 unidad | 2 unidades |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 487 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2517/ 602 | 517/ 124 |
| Grasas (g) | 36,6 | 7,5 |
| de las cuales saturadas (g) | 7,0 | 1,4 |
| Carbohidratos (g) | 50,2 | 10,3 |
| de los cuales azúcares (g) | 9,9 | 2,0 |
| Proteínas (g) | 37,2 | 7,6 |
| Sal (g) | 2,3 | 0,5 |

Alérgenos

13) Cereales que contienen gluten.

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



1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en tiras finas de 1 cm de grosor. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas.



2 Saltea el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo** y las **especias mexicanas, salpimenta** 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.

CONSEJO: Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



3 Cocina la verduras

En la sartén, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** y el **pimiento, salpimenta** y cocina a fuego medio 5-6 min, hasta que se ablanden. Añade el **pollo** y cocina todo junto 1 min más. Cuando todo esté cocinado, reserva en un bol grande.



4 Prepara el guacamole

Corta el **aguacate** por la mitad y retira el hueso. Saca la pulpa, agrégala a un bol y aplasta con un tenedor. En el bol, exprime un cuarto de la **lima** (doble para 4p) y añade **sal** y **pimiento**. Mezcla bien hasta que el **guacamole** quede homogéneo y suave. 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.



6 Emplata y disfruta

Coloca las **tortillas mexicanas** en un plato. Sirve junto al bol con **guacamole** y el bol grande 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.

¡Que aproveche!

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



¡Recíclame!

