

## BÁNH TACO ĐƠN GIẢN (LOẠI BÁNH CỦA MEXICO)

**Thời gian chuẩn bị:** 7 phút

**Thời gian nấu:** 2 phút

### Nguyên liệu trong hộp:

- ¾ chén đậu cúc, đã nấu chín
- ¾ chén cà chua cắt hạt lựu đóng hộp ít muối
- 1 (5 oz) gà đóng hộp, đã để ráo

### Nguyên liệu khác cần có:

- 6 bánh ngô tortilla mềm 6"
- 1 củ hành nhỏ (~¼ chén), thái hạt lựu
- 1 quả ớt chuông xanh, cắt hạt lựu
- 2 muỗng canh nước cốt chanh xanh
- 1 muỗng canh bột tỏi
- 1 muỗng cà phê bột ớt

### Chỉ dẫn:

1. Cho đậu cúc, cà chua cắt hạt lựu, gà hộp, hành, ớt chuông, nước cốt chanh và gia vị vào đĩa dùng cho lò vi sóng. Trộn đều.
2. Đậy nắp và nấu trong lò vi sóng ở nhiệt độ cao tầm 1 phút. Lấy ra và trộn đều. Cho vô lại lò vi sóng nấu thêm 1 phút, hoặc cho đến khi chín hoàn toàn.
3. Để hỗn hợp trên lên bánh taco và thưởng thức!

**Mẹo:** Cho thêm cần tây hoặc bơ trái để tăng màu sắc và hương vị cho món ăn!



### Thành phần dinh dưỡng\*

**Tổng số khẩu phần:** 2  
**Kích cỡ khẩu phần:** 3 bánh taco  
**Lượng calo:** 354  
**Chất béo:** 3 g  
**Natri:** 411 mg  
**Carbohydrate:** 56 g  
**Chất xơ:** 12 g  
**Chất đạm:** 27 g  
**Khẩu phần carbohydrate:** 3 ½

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu cúc nấu chín, cà chua cắt hạt lựu đóng hộp không muối, ức gà thương hạng ngâm nước đóng hộp (để ráo), bánh ngô torilla vàng mềm 6", củ hành nhỏ, ớt chuông xanh chín vừa, nước cốt chanh và gia vị.*

**KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG DÀNH RIÊNG CHO BẠN.**