

Время на подготовку: 7 минут

Время на приготовление: 2 минуты

Входит в коробку:

- $\frac{3}{4}$ ч. готовой фасоли пинто
- $\frac{3}{4}$ ч. консервированных томатов с низким содержанием соли, нарезанных кубиками
- 1 (5 унций) банка курицы, слить воду

Дополнительные ингредиенты:

- 6 штук мягких 6-дюймовых кукурузных тортилий
- 1 маленькая головка лука ($\sim \frac{1}{4}$ ч.), нарезанного
- 1 средний зеленый перец, нарезанный
- 2 столовых ложки лимонного сока
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока
- 1 чайная ложка молотого перца чили

Инструкции:

1. Поместите готовую фасоль пинто, нарезанные кубиками помидоры, консервированную курицу, лук, зеленый перец, лимонный сок и приправы с посуду для микроволновой печи. Смешайте.
2. Накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи на высокой мощности в течение 1 минуты. Выньте из микроволновой печи и перемешайте. Готовьте в микроволновой печи еще 1 минуту или до тех пор, пока окончательно не нагреется.
3. Выложите смесь в тортильи и наслаждайтесь!

Совет: Добавьте листьев салата или авокадо для дополнительного цвета и вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 2

Размер порции: 3 тако

Калории: 354

Жиры: 3 г

Натрий: 411 мг

Углеводы: 56 г

Пищевые волокна: 12 г

Белки: 27 г

Углеводов в порции: $3\frac{1}{2}$

**В питательную ценность включены вареная фасоль пинто, резаные кубиками томаты без соли, консервированная куриная грудка высшего сорта в воде (воду слить), 6-дюймовые мягкие тортильи из желтой кукурузы, мелкий белый лук, средний свежий зеленый болгарский перец, свежий лимонный сок и специи.*